بنت النيل



عدد

مايو الممتاز

٢٠

٩٤٨

دقت الساعة

نعم دقت الساعة ليأخذ النساء مكانهن من حياتنا العامة ، فقد تقدمت مصر فى ربع القرن الاخير عشرة أضعاف ما تقدمته فى مائة سنة سابقة ، ذلك لان سيداتنا نزلن الى ميدان النشاط الاجتماعى والاقتصادى وبرزن فيه بروزا كان نصيب بلادنا منه خير نصيب

نعم دقت الساعة لتأخذ المرأة المصرية مكانها فى سياسة بلادها العامة ، فأن تأخرنا السياسى بالقياس الى تقدمنا الاجتماعى مصدره أن المرأة محرومة من المساهمة فى الشؤون العامة التى سمح لها بها الدستور وأباها عليها فئة من المتزمتين أرادت أن تحتكر الشؤون السياسية وتبقى مصر دون بلاد العالم متخلفة عن ركب الحضارة الذى يعطى للمرأة ما أعطى الرجل سواء بسواء

لقد سئل أحد أساتذة الاجتماع أن يصف ديمقراطية الانجليز من خمسين عاما فقال ليس فى بلاد الانجليز ديمقراطية ! فدهش السائل والمستمعون ، ولكن العالم الاجتماعى عقب على دهشتهم قائلا أليس النساء محرومات من حق الانتخاب ؟ فكيف تكون انجلترا أمة ديمقراطية وأحد العنصرين محروم من المساهمة فى التقنين والتشريع وابداء الرأى فى الاحداث والملمات ؟

ذلك ما قاله علماء الاجتماع عن انجلترا أم الديمقراطيات يوم كانت المرأة الانجليزية محرومة من حق الانتخاب والانخراط فى سلك النواب ، واليوم سد هذا النقص لا فى بلاد الانجليز وحدهم بل فى جميع الديمقراطيات الا مصر التى زعموا لنا أنها القدوةالحسنة والمثال الطيب اذا تعرض المؤرخون أو العلماء الى ذكر الديمقراطية فى الشرق العربى ، فهى فى مقدمة الصفوف حين تذكر الحرية والمساواة ..

أما أنا فأؤكد أن مصر بلد غير ديمقراطى ما دامت المرأة لم تمنح حقوقها السياسية من غير حدود أو قيود ، وما دام رجال الاحزاب قوم يحولون بينها وبين أداء واجبها فى هذه الناحية من الحياة ، وعندى أن هؤلاء القوم لا يحبون بلادهم كما ينبغى أن تحب ، لانهم حرموا وطنهم من مجهودات المرأة التى برزت ونجحت فى كل ميدان لا فى مصر حيث التجارب واضحة ملموسة بل فى جميع بلاد العالم الذى عرف للمرأة قدرها وأثرها فى التوجيه والارشاد ..

لو أرادو لبلادنا خيرا فليجربوا ولو مرة . منح المرأة حقوقها السياسية التى أكدها لها الدستور ، اذ ذاك سيرون البون الشاسع فى أصول الحكم وفروعه ، وليأخذوا العبرة فيما صنعناه لبلادنا من الناحيتين الاجتماعية والاقتصادية فذلك خير مثل لو كانوا يشعرون.

درية شفيق



لهذه الصغائر

هـذه الملاحظات نوجههـا للرجال العقـلاء حتى يعملوا ما فى مقدورهم لتلافى النكبات التى قد تنجم عن هذه الصغائر ...



• اذا دخلت الحمام فلا تترك فرشة حلاقتك على علبة بودرة زوجتك .



• لا تمكثى فى الحمام الساعات الطوال بينما ينتظرك زوجك ليدخل فى أثرك .



• اذا كان منهمكا فى عمله فلا تسأليه عما يريد أن يأكل فى الغـد



• لا تقلبى خزانة ملابسـك رأسا على عقب اذا أردت البحث عن منديل



• لا تتسمعى الى أحاديثه التليفونية فان أعماله الخاصة لا تعنيك



• اذا اختلفت معها على أمر فلا تسمعها قارص كلامك وتلجئها الى البكاء .



• لا تلمع حذاءك بمنـديلك الذى أعطته لك صباحا اذا كنت لا تريد اغضابها .



• لا تلعب بشـغل التريكو الذى تركته على المنضدة لئلا تتعقد خيوطه ويفسد مجهود

تفسد حياتكم

واذا وجهنا هـذه الملاحظات الى سيداتنا فانما نوجهها ونحن مطمئنون الى براءتهن من هذه النقائص !...



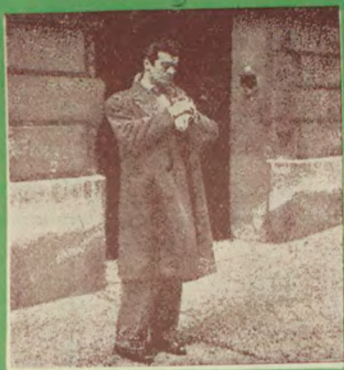
• لا تكن فضوليا وتفتح حقيبتها أثناء غيابها وتقلبها رأسا على عقب



• لا تنتهزي فرصة دخوله الحمام لتفتشي فى جيوبه. انها عادة ذميمة ..



• لا تقف امامها أثناء عملها التواليت وتطلب اليها بين دقيقة وأخرى أن تسرع



• اذا ضربت لزوجك موعدا فلا تتركيه ينتظرك على قارعة الطريق وتأتى متأخرة .



• لا تحمل زوجك مشترياتك وتجريه خلفك من مكان الى آخر كأى طفل صغير .



• لا تهدديه اذا غضبت عليه بالقاء نفسك من النافذة فقد يضحك من تهديدك .



• لا تسر بخطى واسعة فتترك زوجتك خلفك . انها لن تستطيع أن تسير بهذه السرعة .



• لا داعى ان كنت فى صحبتها أن تنظر نظرة اعجاب الى كل غادية ورائحة !

من غير عنوان

للاستاذ محمد امين احمد

... وعلى حين غفلة صك مسمعي قولها « ان من الغفلة أن تثق امرأة فى اخلاص رجل » . فحاولت ان امسك بالصدى الذى شق سمعي بهذه القولة الفاتكة ولكن الصدى أفلت مني وتلاشى سريعا كعادته .

ربما كانت هذه الكلمة ترجيع وتر من موسيقى حزينة تتداول لحنا من الحان الندم حين يسوء الاختيار

او ربما كانت هذه الكلمة تعبيرا عن قسوة تتآكل فى قلب متعب ضليل . قلب باع نفسه لمن لم يعرف حقيقة جوهره . أو قبل ان ينصهر ويصبح شفافا وقبل ان يكشف اخلاق الناس من كل الجوانب ولا يصهر القلب مثل التجاريب

ورأيت بجانبي انسانة كانت على علم باخلاصي للجاحدة – انسانة فى سمرة كلها سحر وفتنة – رأيتها بجانبي تعاكسنى فى سخرية وشماتة .

قالت : – هل تثير فيك هذه الكلمة التافهة كل هذا الشجن . واين عقلك يارجل الم تسمع قول شاعركم « ان النساء قلوبهن هواء » وانهن يخفين ما فى السريرة ولا يظهرن الا ما يدور عفوا على اللسان من لغو الكلام كل ما قالته صاحبتك الجميلة ثرثرة ..

قلت – كلا بل ان قلبها لا يزال هائما هنا وهناك لم يستقر على حال

قالت – قلب كل امرأة طائر حائر

– يتنقل من فنن الى فنن

ليس دائما وانما ريثما يختار الغصن الذى يبنى فيه وكره فيستقر ويطمئن

– لقد بنيت وكرى من قش الاوهام وحسبته متينا لانه من اوهام هواى واحلام غرامى فكيف تم تستطع بعد بناء وكرها وكل ادوات البناء كانت ولم تزل بين يديها من لحمى ودمى وروحى الا ليت قلبى يطير من قفصه انه حبيس بين الضلوع . ولكنه انقى من قلبها الحبيس بين حب الذات وسوء الظن بالناس . فمثل هذا القلب يبيت على هم ويصبح على هم . لا يهدأ لانه كالموتور . ولا يبتهج لان أسباب البهجة لايعرفها الا الواثق المطمئن ولا يستخف الحياة لانه لا يجد فيها السلوى فحملها على كاهله ثقيل . ولا ينسجم مع الخلق لانه جرب فى الماضى بعض الناس فخدعوه وعرف أخيرا أنهم ذئاب عليها ثياب . مثل هذا القلب كتب على نفسه العذاب – العذاب فى عبوره غريبا جسر الحياة .

قالت الحورية السمراء – هون عليك ودع هذا التحامل لغير العقلاء فربما كانت بريئة فى ماضيها مما تلصقها به . هون عليك

ثم همت ان تغادر المكان فتشبثت بها وناشدتها الجمال أن تخبرنى عن « حدود الاخلاص » الذى تقتنع به المرأة .

قالت فى تكسر . ولماذا

قلت لانى عشت لصاحبتى عمرى – كما قد تعرفين – خالص الطوية ومع ذلك لم ألق الا الجحود وخيبة الامل الا تعلميننى كيف يكون الاخلاص وماذا تكون حدوده ان من علمنى حرفا كنت له ..

قالت – نحن معشر النساء لا نقتنع بشيء . ومع أن زماننا كله قيود وحدود وسدود وحواجز شتى فاننا لا نعترف بشيء من ذلك اننا نريد دنيانا جنة لا كالرجال يجعلون الدنيا نارا وسعيرا ومع ذلك فخبرنى انت كيف تتصور الاخلاص للمرأة .

قلت اننى أعيش فى السعير حقا ولكنى أخشى على صاحبتى اللهب . أعيش وكأن دمها هو الذى يجرى فى عروقى أنا . اعيش كأن حياتها فى حياتي وكرامتي هى كرامتها اعيش ومروءتي حيث ترضى . ووفائى حيث تتخيل . أعيش وكل جارحة فى بل كل ما املك حيث تتمنى . ولكنى أحب الانصاف والتنسيق فى الحب فما اكون يجب ان تكون . والا فالحب من طرف واحد يهلك صاحبه غما وكمدا بل الحب على هذه الحال يكون كتلك الامانة التى عرضت على السموات والارض فابين أن يحملنها وحملها « الانسان » فكان ظلوما جهولا .

– الحب من طرف واحد يهلك صاحبه غما وكمدا . أرأيت شمعة موقدة من طرفين ..

– عصر الشمعة انقضى اننا نعيش فى عصر الكهرباء حيث النور فى حاجة الى الطرفين معا .

– اراك تغلبنى بتفكيرك

– هذه حال الدنيا .

– بعض هذا الغرور .

– استغر الله . فكل ضعيف مغلوب .

– واى الجنسين اضعف

– من لا يحسن الاختيار

– اذن فصاحبتك اقوى

– شكرا ولكن لا تهربى مما سألتك عنه .

– ألا تمهلنى للغد لعلى آتيك بجديد .

– مواعيد عرقوب

– أليس غد بقريب .

– ليتنا الآن فى غد

– هيه ... اين اخلاصك

– واين اخلاصها .

– كن واثقا انى سآتيك بجديد .

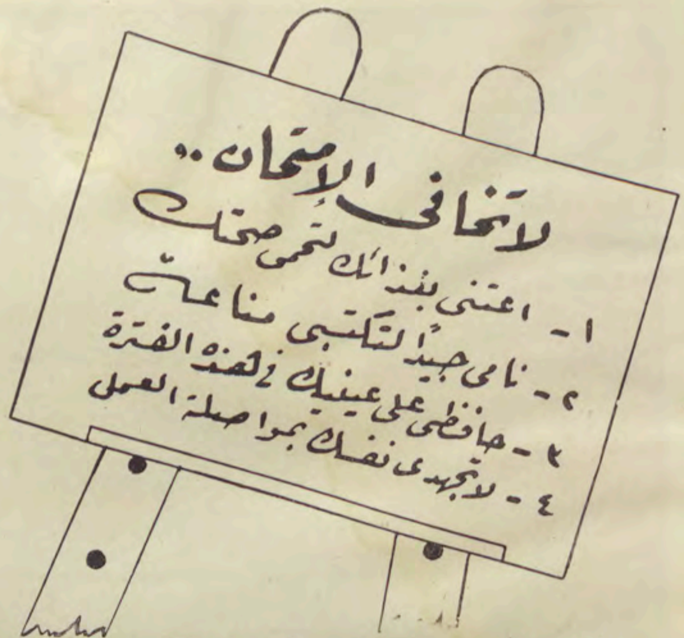
حلفاء الصيف

حلفاء الصيف أكثر من أن يعدوا حلفاء زوجاتنا وأولادنا ، ونهارنا سواد وبيوتنا جحيم اذا نحن خاصمنا هؤلاء الحلفاء أو أعلنا رأينا فيهم دون مواربة، وما أكثر الازواج الذين يفقدون شجاعتهم كلما هم الصيف أن يستوى على أرائكه ، وعندئذ يسلمون للخصوم بلا قيد ولا شرط ما دامت هذه هى رغبة الزوجات والابناء !...

لا بد من أثواب وأحذية وحقائب ومايوهات ، وبيت يؤجر فى شاطىء من الشواطىء ، غير ألوان أخرى من المطالب التى لا تفرغ منذ يطلع الصيف وحين يمضى فى شهوره الطوال الكثار ، واذا بنا نحن الازواج صرعى بيوت الازياء وغيرها من محال التجارة التى تعلن لها بنت النيل مع الاسف الشديد !

وهكذا عرفنا خصومنا ومع ذلك فقد تصل بنا الشجاعة الى حد تتحدث به الاجيال ولكنها تتحدث أيضا عن هذا الخور أمام مطالب الزوجات والابناء ، وقديما ذكر التاريخ أن نابليون فتح الشرق والغرب ، فاذا عاد الى باريس كان غارقا فى الديون الى أذنيه لان جوزفين اشترت حاجاتها استعدادا للصيف ؟؟!..

ابراهيم عبده



شهر مايو هو شهر المذاكرة والتحضير للامتحانات وسهر الليالى فى طلب المعالى ! هو الشهر الذى تظهر فيه الطالبات بوجوه كالحة وبنظرات شاردة وبعيون ذابلة . انهن ينسين كل شىء عدا الاستعداد للامتحان ولسنا بحاجة الى القول أن هذه الحياة التى تحياها طالباتنا تضر بهن أيما ضرر فهى تؤثر فى صحتهن الجسمية والنفسية تأثيرا سيئا .

انتبهى لغذائك : ان الغذاء مهم جدا فى هذا الشهر من العام الدراسى . تناولى أكلاتك فى مواعيد محددة والافضل أن تكون الكميات قليلة وتؤكل على خمس دفعات من أن تكون كثيرة وتؤكل على دفعتين . ان التخمة تؤثر فى نشاط العقل .

احذرى من أن تهملى تناول افطارك أو عشائك فقد ظهر أن العمل العقلى يستلزم طاقة أكبر من تلك التى يتطلبها العمل الآلى . ان ساعة تقضينها فى المذاكرة توازى ثلاث ساعات ألعاب رياضية

اذا كنت تذاكرين ليلا فخذى فنجان لبن بالسكر قبل النوم فهو يساعدك على النوم الهادىء . ويجب أن تكثرى من أكل اللحم المشوى والخضروات الطازجة والفواكه ومنتجات الالبان وكل غذاء يهضم بسهولة . كلى الحلويات والسمك .

النوم : يجب ألا تهملى النوم بأى حال من الاحوال . فالنوم يغذى الجسم كالاكل تماما . وقد عرفت طالبات يزعمن أن فى مقدور الانسان أن يعيش ويعمل بدون نوم مناسب ولكن هذا الزعم هو الجنون بعينه . قد تكفيك ست ساعات نوم فى اليوم



فى هذه الحقبة التى تكون الاعصاب فيها شديدة التوتر لا تنسى أن تستلقى على ظهرك لمدة نصف ساعة بعد الغذاء لتعيدى اليك شيئا من نشاطك .

حافظى على عينيك: أتركى مذكراتك من حين الى حين وضعى على عينيك كمادات ماء ساخن . تعودى أن ترفعى عينيك الى أعلا كلما انتهيت من قراءة عدة صفحات من كتابك فان هذه العملية تريح أعصاب البصر واذا شعرت وأنت تقرأين بألم فى عينيك أو بتعب عام استشيرى طبيب العيون فقد يصف لك نظارة تضعينها وقت المذاكرة فقط ثم تتخلصين منها بعد الامتحان

التعب : عند ما تشعرين بالتعب أثناء مذاكرتك بللى فوطة بماء ساخن واعصريها وضعيها على رقبتك وحول معصميك . واذا لم تفدك هذه الوصفة استلقى على سجادة بدون أن تضعى مخدة تحت رأسك . تنفسى عميقا عشر مرات ولا تشدى عضلاتك بل ارخيها على قدر الامكان .

اختارى منهجا لعملك : يجب أن تعرفى أى المناهج توافقك . فاذا كنت من اللواتى لا يقدرن على العمل الا وحيدات فلا تقبلى بأى حال من الاحوال أن تذاكرى مشتركة مع بعض الزميلات أما اذا رأيت أن العمل المشترك ينشط عقلك فحاولى أن تكونى بين زميلات لا يكون لهن الا هدف واحد ألا وهو الاستذكار والنجاح فى الامتحان لا الثرثرة وتضييع الوقت .

الراحة ! الراحة : لا تشتغلى ساعات متتابعة بدون راحة فقد دلت الاحصاءات على أن عشر دقائق راحة بين ساعة وساعة أفضل من راحة لمدة ساعة بعد عمل استغرق عدة ساعات .

فى الوقت الذى خصصته لراحتك لا تتكلمى فيه ولا تفكرى فى دروسك . واذا كنت ميالة للرياضة تمشى قليلا ولكن لا ترهقى نفسك بتمرينات رياضية متعبة .

يوم الامتحان : تناولى عشاء خفيفا ليلة الامتحان واذهبى الى مخدعك مبكرة . واذا ما استيقظت صباحا اقفزى من سريرك وغنى الاغنية التى تروقك كما لو كنت ذاهبة الى نزهة خلوية لا الى الامتحان . لا تقولى فى نفسك « أنا خائفة ... سأرسب فى الامتحان ... » وقبل أن تتركى منزلك اشربى كوبا من الماء جرعة جرعة فانه يهدىء أعصابك وخذى معك الى الامتحان قطعتين من السكر كليهما اذا ما شعرت بأى تعب .

أمام الممتحن : لا تأخذى معك كتبك ومذكراتك حتى لا تغريك على فتحها والاستذكار مرة أخرى . هذا النوع من المراجعة لا يفيد على الاطلاق . ابتسمى وقولى فى نفسك أنك لست أول واحدة تدخل الامتحان ولا الاخيرة . ثقى من نفسك . لا تخافى وجه الممتحن انه لا يريد الانتقام منك ولا اخافتك .

إكسبي منها صحتك

الألعاب بالكرة

الدراجة

الأدوات اللازمة



التنس : شورت . أو جونلة قصيرة
حذاء مطاط . قميص . مضرب وكور
تنس . الاشتراك في نادٍ للتنس .



شورت أو جونلة . قميص أو شيميزيه
حذاء خفيف . سوكيت ودراجة خفيفة
ومتينة من الدراجات الخاصة بالسيدات

المكان

لكل رياضة مكانها
فاحسني الإختيار
لتبلغي غايتك

الألعاب التي تستعمل فيها الكرة . هي
الكرة الطائرة وكرة السلة والتنس
وهي في حاجة إلى أرض معبدة



يمكنك أن تركبي الدراجة في ضواحي
المدن الكبرى واختاري الطرق
المعبدة الهادئة لتفادي الأخطار .



فوائدها

لم نبالغ لك فيها
فهذى رأيناها لكم
تكون رابحة

إن الكرة الطائرة تكسبك نشاطاً وتلين
عضلات جسمك وتزيل عنك الشحم المتراكم .
إن هذه اللعبة تناسب السيدات



ركوب الدراجات يسمح لك بزيارة الأماكن
التي لم تزوريها بعد . فضلاً عن أنها
تقوي عضلات الساقين ..



نصائح

قد تبدو النصائح كثيرة
لكننا قصرناها
على القليل

مارسي هذه الألعاب في الهواء الطلق
إبتعدي عن الأماكن المغلقة .
تجنبي اللعب بملابس ثقيلة ..



لا تسيري مسرعة ولا تقطعي مسافة طويلة
دفعة واحدة . إن الإرهاق يفقد
الرياضة فائدتها . كوني معتدلة

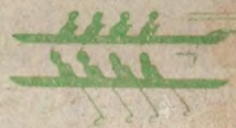


التجذيف



شورت . شميزيت أو لباس حمام
حذاء من المطاط أو صندل
أما الزورق فهو من النادي طبعاً.

مارسي هذه الرياضة في النيل وقنواته
معظم شهور السنة شتاءً وصيفاً
فيما عدا موسم الفيضان المعروف



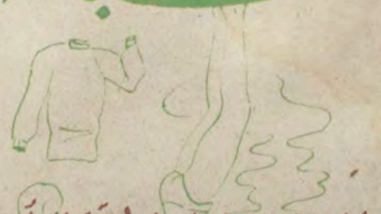
يفيد التجذيف عضلات الجسم وخاصة
عضلات البطن والخصر . ويخلص
الجسم من المواد الغريبة الضارة ..



احذري ضربات الشمس والحروق التي
تصيب بشرتك منها . وليكن تعليمك
لرياضة التجذيف في نادٍ معروف .



السباحة



لباس حمام (مايو) طاقية للرأس
سويتر للارتداء بعد الخروج من الماء
الاشتراك في حمام السباحة.

أمامك البحر وشواطئه الرملية
وأمامك أحواض السباحة . وهي
كثيرة في القاهرة ويوجد منها في البنادر



رياضة من شأنها إراحة وتعريض
الجسم للهواء الطلق ولأشعة الشمس
ذات الفوائد التي لا حصر لها..



إذا أردت الاستفادة من هذه الرياضة
فعليك أن تتعلميها على مدربة وإذا تم
تمرينك فنشفي جسمك من البلل



المشي



حذاء مريح . جونلة واسعة . شورت
قميص ذو أكمام قصيرة في الصيف
وسويتر من التريكو في الشتاء.

تقومين به في طرق المعادي أو الهرم
أو على النيل أو ما يشبهها بشرط أن
تكون هذه الطرق غير مزدحمة ..



يدرب المشي الإنسان على تحمل الصعاب
والصبر ويتيح له أن يتنشق هواءً
نقياً خالياً من غبار المدن وسمومها.



كوني معتدلة في مشيك . لا تعتبري
نفسك جندياً ذاهباً إلى القتال
ولكن احذري التكاسل أو التراخي.



الوجه الوردى

لدكتور حسن سيف النصر

لعلك تذكرين ياسيدتي انك قد نظرت مرة الى المرآة فلم تصدقى أن وجهك قد علاه احمرار غريب ٠٠ ولعل صديقتك قد راعتها هذه الحمرة المفاجئة فظنتها احدى هذه الصبغات التى يتلهى بها بنات هذا الجيل ٠٠٠ ٠٠٠ وتذكرين ان هذا الاحمرار قد تركز فى منتصف الوجه فكسا الجبهه والانف والخد والذقن وتعلمين انه كلما زاد الاحمرار كلما زاد الشعور بسخونة طاغية وحرارة صاعدة الى الوجه

يخيل الى انك لم تبادرى بالعناية بها فاختفت من نفسها وتعود من جديد سيرتها الاولى ٠٠ وأكبر الظن أن حبوبا صغيرة أو دمامل كبيرة قد بدأت تشق لنفسها الطريق فتربعت على هذا الوجه وسجلت لنفسها مكانا مختارا ٠٠٠٠ ولعلك كنت تشكين قبل هذا الحادث ان مسام الوجه قد اتسعت وان هذه الفتحات الصغيرة قد كبرت ٠٠٠ فاذا كنت ياسيدتي قد اصابك كل هذا فلا شك أنك مصابة بالوجه الوردى ٠

وبماذا نعلل هذه الظاهرة؟

المعروف ان شرايين الوجه ادق الشرايين كلها واكثرها حساسية ٠٠ فعند الغضب يحمر الوجه وان الهزات النفسية والثورة العصبية تصبغ الوجه بحمرة دافقة قوية ٠٠٠ فالوجه الوردى مظهر لاضطراب هذه الاوردة والشرايين وصرخة صريحة بأن فى الجسم شيئا ما قد انعكست آيته الكبرى على الوجه فاصطبغ بهذا اللون الوردى العجيب ٠

البقية على صفحة ٥٤



الحمى الشوكية

لدكتور مصطفى الديوانى

انهـا أكثر ما تحدث فى أشهر الشتاء والربيع وقد يكون لهذا علاقة بانتشار الرشح والسعال وميل الناس الى الاعتكاف فى أماكن مغلقة رديئة التهوية خوفا من البرد ٠ وقد أثبتت الاحصائيات أن أربعين فى المائة من الحالات تحدث فى الاطفال الذين هم دون الخامسة من عمرهم ٠ ويعتبر حامل الجرثومة العامل الاول والمهم فى نقلها بين الاهل والاصدقاء والاعداء على حد سواء ٠ وقد يكون حامل الجرثومة ناقها من المرض أو سليما لم تسبق اصابته به وهذا الاخير لا حيلة لنا به ، اذ كيف يمكننا حتى الشك فى وجوده بين ظهرانينا ما دام قد بدا أمامنا دائما صحيحا سليما معافى ٠

وينتقل المرض بوساطة الرذاذ ، فتصل الجرثومة الى الانف والحلق ثم تنتشر الى الدم ومنه الى الجهاز العصبى ويبدأ المرض بصداع وقىء وارتفاع فى الحرارة تصحبه رعشة شديدة أو تشنجات ، ثم تتوتر عضلات الرقبة والظهر فيرمى الطفل رأسه الى الوراء رغم أنفه ويتقوس منه الظهر فيبدو الجسم كأنه قوس مشدود الى أقصى حد ، والويل بعد هذا للمريض من الجرثومة اذا لم تأته النجدة فى شكل قرص وهو قرص السلفانامايد ٠ نعم ! لقد تغيرت النتائج النهائية لهذا المرض منذ اكتشاف مركبات السلفانامايد وأصبحت وفيات المرض لا تعدو الخمسة فى المائة بعد أن كانت تبلغ الستين أو أكثر ٠٠ ويكفى أن يتناول المريض بضعة أقراص من مركبات السلفا ويحقن بمحلولها فى العضل والنخاع الشوكى ليصل الى بر السلامة باذن الله ٠ وليس معنى ضمان الشفاء أن نهمل فى اتخاذ الحيطة فعلينا أن نتجنب الاماكن المزدحمة رديئة التهوية وأن نتمتع بأكبر قسط من الهواء الطلق سواء فى منازلنا أو محال عملنا ، وأن نحتفظ بمستوى عال من الصحة الجسمية ، وأن نستشير الطبيب عند وجود أقل شك فى الاصابة بالمرض لان فى العلاج المبكر خير ضمان لاحسن النتائج

وقانا الله واياكم شر ما نخشى وما يضمر القدر ٠

خطر الاسنان

للدكتور محمود الشاهد

الاسنان الفاسدة تعتبر من أهم مراكز التقيح التى يهتم مختلف الاخصائيين باكتشافها وذلك لتأثيرها البعيد فى نجاح العلاج والشفاء من مختلف الامراض والاخصائى الذى يبغى ضمان علاجه يصمم فى عناد على البدء فى علاج الاسنان ٠

فمثلا طبيب العيون يعلم جيدا أن علاجه قد يطول وقد يفشل طالما أسنان المريض فاسدة ٠ وكذلك الباطنى يؤكد للمريض أن قرحة المعدة لا تندمل طالما مرض البيوريا موجود بالاسنان ٠

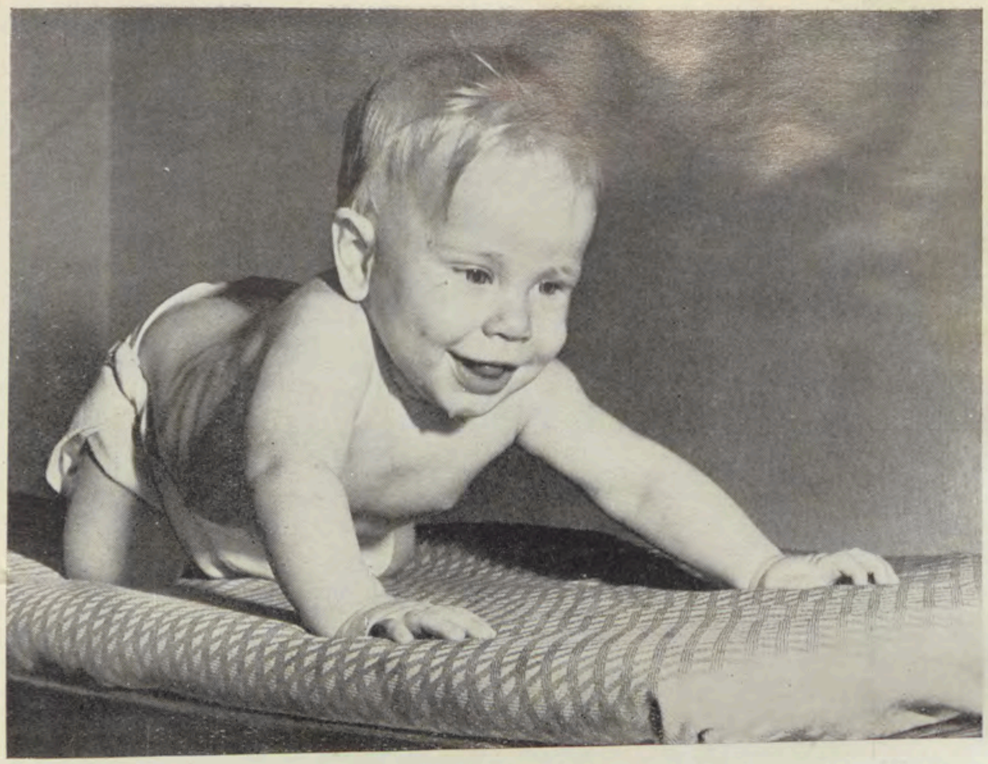
واذا بدأنا بالفم ٠٠ فان التهاب الاجزاء المجاورة للاسنان الفاسدة نتيجة اتصالها بنفس الغشاء المخاطى كثيرة الشيوع وذلك كالتهابات الاذن والانف والحنجرة واللسان والبلعوم وهذه يصحبها عادة التهاب الغدد الليمفاوية المتصلة بها ٠ ومثل هذه الالتهابات اذا استمرت لمدة طويلة قد تؤدى الى أورام سرطانية وبحكم اتصال الاسنان الوثيق بالفكين فقد يؤدى فسادها الى تسويس فى عظامها أو ظهور أورام خبيثة بها ٠

وتأثير الاسنان الفاسدة على الجهاز الهضمى شديد الوضوح فمن اضطرابات معدية ومعوية الى قرح فى كليهما قد تؤدى الى السرطان أحيانا ٠

ولا يخفى ان تكرر مرض مثل هذه الاجهزة الهضمية الهامة قد يؤدى الى أمراض ضعف التغذية التى تؤدى بدورها الى انهيار الجسم وتعرضه للأمراض المختلفة ومن أهمها السل الرئوى

البقية على صفحة ٥٤

مهد طفلك



اختيار المهد الذى سينام فيه طفلك ليس من الامور السهلة . والافضل أن يكون متوسط الحجم لا هو بالكبير ولا بالصغير . أما عن الشكل والطراز فهما متروكان لحسن تصرفك . ولا تنسى أن تكسى مهد طفلك بكساء من القماش المتين الذى يحتمل الغسيل بالصابون والغلى بالماء . واذا أردت تفصيل هذا الكساء ، عليك أولا بعمل باترون من الورق لكى تعرفى على وجه التقريب طول القماش الذى أنت فى حاجة اليه . ويجب أن يكون التفصيل دقيقا بحيث ينطبق تمام الانطباق وداخل المهد ، ويستحسن أن يكون هذا الكساء مبطنا

الردة !!

وقد درجت الامهات فى انجلترا وفرنسا على فرش المهد بطبقة من الردة « النخالة » بحيث لا تترك منه الا ١٥ سم . ويعترف الاطباء بعظم فائدة هذه الطريقة خاصة فى الاشهر الاولى من حياة الطفل حيث تكون بشرته فى حاجة الى عناية ومداراة بالغتين .

كيف تهيئين مهد طفلك ؟

ضعى أولا قطعة من المطاط (دوشك) ثم ضعى عليها النخالة بحيث لا يبقى من المهد سوى ١٥ سم ثم جهزى باقى المعدات كالعادة واحرصى على ألا تكون حافة المهد خشنة بحيث تؤلم الطفل اذا ما احتك بها والافضل فى هذه الاحوال أن يحال بين الطفل وحافة المهد اذا كان من الخشب الخيرزان بمخدات صغيرة

كيف ينام طفلك :

دعيه ينام بقميصه وبجاكتته الصوفية فى الشتاء ولكن اتركى أسفل جسمه عاريا . يجب أن يكون رأسه وجسمه الى الحصر على المخدة أما الجزء الباقى فيكون على النخالة . لا تضعى الحفاض الا اذا خرجت به للنزهة أو اذا أردت أن تضعيه على يديك قليلا لتطعميه



كلما رفعت طفلك من المهد يجب أن تغيرى له النخالة المبللة أو المتسخة وهذه العملية سهلة ميسورة توفر عليك كبير عناء ، ثم ضعى بدل كمية النخالة التى ألقيت بها كمية أخرى مساوية لها . ولا تنسى أن تعرضى النخالة يوميا لحرارة الشمس لتحافظى على نظافتها وتجددى هواءها .

فائدة هذه الطريقة :

ولسنا فى حاجة الى القول أن طريقة النخالة توفر عليك وقتا وجهدا ومالا وفضلا عن ذلك فهى تحمى بشرة طفلك الناعمة خاصة عند الردفين حيث يكون هذا الجزء من الجسم أكثر عرضة من غيره للاحمرار والتقيح .

ويمكنك أن تتركى ابنك فى هذا المهد المفروش بالنخالة الى أن يبلغ سنته الاولى ..

ولكن بعد هذه السن يكون من الافضل أن يغير الطفل مهده هذا لانه يصير كثير الحركة فيبعثر النخالة على الارض وقد يضع منها فى فمه .



احذرى أن يعرفوا سنك

أول ما يتبادر الى الذهن عندما يقابل إنسان ماسيدة هذا القول « انها سمراء أو انها شقراء »

ومن هذه الملاحظة يتضح لنا أن شعر المرأة هو أول ما يتجه اليه النظر . لذا نرى سيداتنا يعتنين أشد العناية بتصفيف شعرهن على أننا نلاحظ على البعض شيئا من الاهمال من هذه الناحية وهن يدعين ان جمالهن كاف ولكى يثبت لك خطأ هذا الادعاء نطلب اليك ان تنظرى فى المرآة بعد نهوضك من النوم مباشرة .

... انى أسمعك تسألين ياسيدتى أى التسريحات أختار ؟ ان لكل وجه تسريحة فعليك أن تجربيها جميعها الى أن تتحققى أن واحدة منها توافقك . وقد رأينا أن نعرض عليك على هاتين الصفحتين بعض التسريحات التى وصلتنا أخيرا من باريس وهى كما ترين بسيطة الى حد بعيد فاختارى منها ما يوافق شكل وجهك .

واعلمى ياسيدتى أن أصول الذوق السليم تحتم عليك أن تجعلى كل العوامل التى تستخدمينها فى جمالك، تتوافق وتنسجم ويقول مارسيل ماجى من أصحاب أكبر محال تصفيف الشعر فى باريس ان لون احمر الشفتين يؤثر تأثيرا كبيرا







فى التسريحة ! ! ويوصى حلاق آخر السيدات اللواتى يتركن تسريحاتهن تخفى نصف اذنهن ان يستعملن الحلق المتدلى .

وكان احرى بنا قبل أن نتكلم عن التسريحات أن نحدثك قليلا عن شعرك . ان بعض سيداتنا يهملن العناية به بدعوى أنه قوى لا يحتاج الى أى اهتمام . فعليك أن تقومى صباح كل يوم بتمشيطه مدة عشر دقائق وتدليك منابته ثم تفريشه بفرشاة شعر . ان هذه الطريقة تقويه وتمنع سقوطه وتقصفه . واياك واستعمال البريانتين الرخيص فانه يؤذى الشعر ويربى فيه القشرة .

اعتنى بنظافة شعرك . اغسليه بالماء الدافىء والصابون ثم اشطفيه جيدا حتى لا تتركى فيه آثرا للصابون . واذا كنت من ذوات الشعر الاكرت فاياك والالتجاء الى البرمانت فانه يسقطه ويقصفه . لقد رأينا أن نذكرك بهذه المبادىء الاولية للعناية بالشعر لانها الاساس الذى يقوم عليه جمال شعرك وبالتالى جمال وجهك .



بين القاهرة وبغداد

ملابس السيدات في الاسلام

للدكتور علي ابراهيم حسن

كان أهم ما يسترعى النظر في مصر في العصور الوسطى ، كما هو حادث الآن ، العناية الفائقة بالملابس . وساعد على ذلك نهوض المصريين بصناعة المنسوجات التى كانوا يصنعون منها ملابسهم . فقد كان للمصريين شهرة عالمية فى تلك الصناعة ، فخصصت لصناعة الحرير دار عرفت باسم دار الديباج وعرف فى مصر نوع من



المنسوجات يقال له الرفيع ، وبلغ ثمن الثوب الابيض الخالى من الذهب مبلغ ثلاثمائة دينار ، واشتهر أهل مصر بعمل الثياب الملونة ، كما عرف أهل دمياط بصناعة أقمشة ذات ألوان براقة تتلألأ اذا انكسرت عليها أشعة الشمس ، أطلق عليها اسم الاقمشة العلمونية واستعمل المصريون الفراء حتى كان لهم سوق عرفت باسم سوق الفرائين يسكن فيها صناع الفراء وتجاره .

ووجدت عدة أسواق فى القاهرة بها عدة حوانيت لتطريز ملابس السيدات ، أسوة بما هو جار اليوم .

وظل السيدات فى مصر يستعملن ما راق لهن من الملابس حتى جاء عصر الخليفة الحاكم بأمر الله الفاطمى ، فمنع النساء من الخروج من منازلهن ، ومن الظهور غير متنقبات ، وفى حالة منافية للآداب والحشمة وحرم عليهن الظهور فى أعلى المنازل ، أو دخول الحمامات العامة ، أو السير وراء الجنائز ، ومنع صانعى الاحذية من عمل أحذية خاصة بهن ، وظل النساء على هذا الحال سبع سنين ، ولما ولى ابنه الظاهر عرش الخلافة الفاطمية عادت اليهن حريتهن التى كن يتمتعن بها فى غدوهن ورواحهن ، وفى اختيار الملابس التى يحلو لهن لبسها .

على أن أهم ما يلفت النظر من ملابس العصر الوسيط فى مصر ، أن السيدات كن يلبسن القبعات على رءوسهن كما يلبسنها اليوم . واتسعت ملابس السيدات فى عهد السلطان برقوق من سلاطين المماليك حتى كانت أكمام القميص وبدنه اثنتين وسبعين ذراعا من القماش أى ما يقرب من ثلاثة وأربعين مترا . على أن والى القاهرة فى عهد هذا السلطان أنقص هذا المقدار الى أربع وعشرين ذراعا ، وأمر محتسب القاهرة فى عهد السلطان قايتباى بأن ينادى بألا تلبس النساء القماش المصنوع من الحرير

ويعرف باسم العصابة (أو الاشارب) على ألا يقل طول العصابة عن ثلث ذراع وأن تكون مختومة من الجانبين بخاتم السلطان . وأرسل المحتسب نوابه الى الاسواق وبث عيونه فى المجتمعات العامة ، فاذا عثر أحدهم على امرأة تلبس هذا النوع الذى حرمته الحكومة أهينت وعلقت العصابة فى عنقها على مرأى من الناس . وكان من أثر ذلك أن نزلت النساء على أمر المحتسب ولبسن العصائب الطوال اذا ما خرجن من بيوتهن . وفى ذلك قال زين الدين بن النحاس:

أمر الامام مليكنا بعصائب
فى لبسها عسر على النسوان
فقلقن ثم أطعنه ولبسنها
ودخلن تحت عصائب السلطان



ذلك فى مصر ، أما فى بغداد فقد كانت ملابس المرأة فى العصر العباسى تتكون من ملاءة فضفاضة ، وقميص مشقوق عند الرقبة ، عليه رداء قصير ضيق يلبس عادة فى البرد . وكانت



المرأة العربية اذا خرجت من بيتها ترتدى ملاءة طويلة تغطى جسمها ، وتقى ملابسها من التراب ، وتلف رأسها بمنديل يربط فوق الرقبة ، فاتخذت سيدات الطبقة الراقية فى بغداد فى العصر العباسى غطاء للرأس يعرف باسم البرنس مرصعا بالجواهر ، محلى بسلسلة ذهبية مطعمة بالاحجار الكريمة . ويعزى ابتكار هذا الغطاء الى « علية » بنت المهدى أخت الرشيد .

وكانت نساء تلك الطبقة يعلقن الحجب بزنار البرنس للزينة . أما نساء الطبقة الوسطى فكن يزين رءوسهن بحلية مسطحة من الذهب ، ويلففن حولها عصابة منضدة باللؤلؤ والزمرد . ولبس نساء بغداد الخلاخل فى أرجلهن والاساور فى معاصمهن وأزنادهن ، كما اتخذن النعال المرصعة بالجواهر وأتقن فن التجميل

خيانة مقبولة

رآها على الشاطئ ، وأحبها وأحبته وخطبها من والدتها التى كانت ترافقها فى المصيف ، فأهملته ريثما تخابر والدها فى القاهرة ! وجاءتهم موافقة الوالد بالتلغراف ! . .

ومر يوم ويومان وثلاثة. وذهب الى محل حلواني شهير ليحضر منه هدية لخطيبته .. ولكنه لم يكد يخطو الى داخل المحل خطوتين حتى صعق ، فقد شاهد خطيبته – بدمها ولحمها – جالسة مع شاب غريب ، يأكلان الحلوى ، ويتبادلان ما هو أشهى من الحلوى : البسمات والنظرات والهوى والعاطفة !

وتقدم نحوهما حنقا غاضبا ، وأخذ يعنفها بشدة على ما اقترفت . فراعه أنها لم تؤخذ بهذه المفاجأة ، ولم يؤثر ظهوره أمامها بغتة فى هدوئها ، بل قابلت ثورته هى وزميلها – بالضحك والتهكم ....

ولم يحتمل منها ذلك وأسرع الى والدتها ليروى لها ما حدث ، فاذا بها قد سبقته اليها ...

ووقفت – خطيبته – تستقبله فى شوق ولهفة فاعرض عنها ، وراح يعنفها على مسلكها ، ويعلن لها رأيه فى خداعها ونفاقها بكل صراحة ! ...

وقال لها ان بنات اليوم أصبحن غير جديرات بثقته على الاطلاق !

ونظرت الخطيبة الى أمها نظرة خاطفة ، وغمزت لها بعينها أمامه ، ثم راحتا – بدورهما – تقابلان ثورته بالضحك والابتسام !

وعندئذ كانت أعصابه قد تحطمت نهائيا ، ورأى ألا فائدة ترجى من الكلام مع أولئك القوم ، واستدار حول نفسه ، وتقدم صوب باب الكابين ...

وتسمرت قدماه بالباب! فقد نظر أمامه ، وزاغت عيناه ، وكاد يسقط على الارض ، فانه رأى خطيبته التى تركها فى داخل الكابين قادمة من الخارج مع الشاب الذى كانت معه فى محل الحلوانى ...

وأعاد النظر الى داخل الكابين ، فاذا خطيبته لا زالت جالسة مع والدتها.

ونظر مرة أخرى الى الخارج ، ثم الى الداخل ، وفهم كل شئ !

كانت الاخرى توأما لخطيبته ، شديدة الشبه بها ، حتى أن أمها كانت تكاد تخلط بينهما ، والذى برفقتها كان زوجها ، ولم يسبق له رؤيتهما لأنهما كانا بالقاهرة ولم يحضرا للمصيف الا فى ذلك اليوم.

« أنور ملك قزمان »

مسابقة الاطفال والكلمات المتقاطعة

نعتذر لقرائنا عن نشر نتيجة هاتين المسابقتين لضيق المقام وموعدنا شهر يونية المقبل

طرائع



الصيف



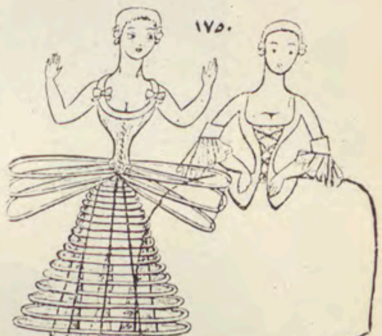
تطور الأزياء

في القرن الخامس عشر كانت أجسام السيدات تشبه في شكلها الساعة الرملية في ضخامة الصدر والارداف ودقة الخصر ونحوله . وفي أوائل القرن العشرين كانت مقاييس الجمال تتمثل في صغر حجم النهدين



١٥٥٧

وفي أيام حكم الملكة فيكتوريا كانت الكورسيهات تصنع وفقا للتصميم الاسباني من جلد مقوى بالحديد وفي الغالب من عصى خشبية يضمها الى بعضها الحديد وكانت على شكل حرف V مستوية تماما من عند الصدر وكانت الدائرة السفلى تنخفض من الامام وترتفع من الخلف أما الجوارب فكانت حريرية والقميص الداخلي من نسيج يشبه الدانتيل وكلها ترد من اسبانيا . وحتى الرجال كانوا يلبسون كورسيهات في ذلك الوقت ؟!



١٧٥٠

أما جميلات القرن الثامن عشر فكن يلبسن أرديتهن الجذابة فوق هيكل مصنوع من السلك والحديد



١٨٠٠

فاذا ما جاء القرن التاسع عشر شهدنا هذه الهياكل أو الكورسيهات وقد تلاشت تبعا للتغير الذي طرأ على الحياة بعد الثورة الفرنسية فالنساء كن لا يلبسن وقتذاك تحت أرديتهن الا قميصا داخليا يضم الجسد ب... وكن يخترن أحد لونين له اما الوردي (لون الجسم) أو الابيض

ثم جاء نابليون الذي كان يؤمن بأن مهمة المرأة هي انجاب الابناء بكثرة ليزيد بذلك عدد الجيش الفرنسي

١٩٤٨



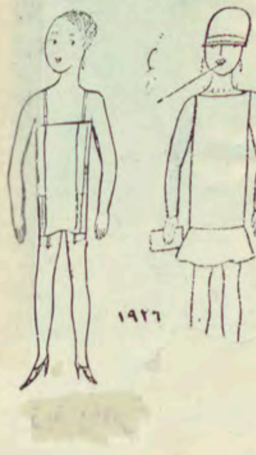
فكان ذلك ايذانا بعودة الكورسيهات الضيقة التي تجعل الصدر بارزا ومرتفعا

وما أن نصل الى منتصف القرن التاسع عشر حتى نجد الكورسيهات قد ضاقت حتى شكا الاطباء من الزيادة الكبرى في تقوس السلسلة الفقرية وكانت السيدة الانيقة ترتدي على الاقل نصف دستة من القمصان الداخلية . وفي مدارس البنات كان الطالبات يجبرن على لبس هذه الكورسيهات أثناء النوم وذلك لاكسابهن القوام المفضل المحبوب عند ما يصلن الى مرتبة الانوثة

وفي بدء القرن العشرين نرى النساء يذهبن الى أبعد الحدود في سبيل الحصول على خصور تتفق ومقتضيات الموضة وكان هذا العصر عصر القميص الداخلي ...نوع من الحرير الذي ما تسير به الانثى حتى يحدث صوتا مسموعا هو دليل الاناقة وقتذاك وكانت نساء الطبقتين المتوسطة والدنيا يصلن الى احداث هذا الصوت في أقمصتهن المصنوعة من القطن بلصق الورق في أطرافها من الداخل وكان هذا العصر أيضا عصر القبعات المصنوعة من الر...

وفي أعقاب الحرب ال... الاولى نرى الفتاة لا تلبس من الكورسيهات الا الذي يمكنها من جذب جواربها الحريرية الى أعلى وكانت الكورسيهات واسعة حتى لا يظهر لمن تلبس واحدا منها صدر بارز .

أما في هذا العام فان السيدة الانيقة متجهة في أزيائها الى أن تظهر ... تكون الى ...قة جسمها الطبيعي ولو أن هناك وجها للشبه بين هذه الازياء وبين أزياء عام ١٩٠٤ في الخصر النحيل ورفع الصدر و الى الامام ورفع الارداف الى الخلف بل ان هناك ظلا سر العودة الى أزياء الاغريق يظهر من العودة الى الاحذية ذات الشرائط التي تلبسها السيدة الآن في الحفلات



١٩٢٦



١٩٠٤



١٨٥٠



١٨١٠

وفد الاناقة في سميراميس



تعالى معى ياسيدتى الى فندق سميراميس لنشهد سويا حفلة عرض الازياء التى نظمتها جمعية المرأة الجديدة برئاسة حضرة صاحبة السمو الملكى الاميرة [illegible]يزة ... ثم تعالى نجلس [illegible] على هذه المائدة التى [illegible]جزتها الجمعية للصحافة [illegible]رى عن قرب فتيات « كارفن » الانيقات يعرضن أجمل ما أبدعته محال الازياء فى باريس هاأنت ذى تشاهدين معى فستان السهرة ذا الخطوط الافقية العريضة والخصر الضيق النحيل انه يكاديمس الارض وقد اختالت به صاحبته لتعلن للملأ أن باريس ما [illegible]الت عاصمة الذوق السليم [illegible] ينافسها المنافسون .. لقد دام استعراض الفساتين ساعة ونصف ساعة خلت نفسى خلالها اننى فى قصر [illegible] قصور الف ليلة وليلة [illegible]طلب الى أن أختار فستانا [illegible]ائة الفستان التى [illegible]رضت لما استطعت . انها كلها جميلة كلها أنيقة ومن الصعب على انسان مهما



شرفت صاحب[illegible]ى الاميرتان [illegible] حفلة [illegible] المرأة الجديدة



بعض سيدات جمعية المرأة الجديدة يستعرضن مع مدام كارفن الازياء



صاحبتا السمو الملكى الاميرتان فوزية وفائزة تستعرضان أحدث الازياء

أوتى من ذوق سليم أن يختار فستانا من بين هذه المجموعة الفريدة ... لقد كان لكل فستان اسم فهذا «كاريوكا» وذاك « اورتانسيا » الخ.. لقد ارسلت محال الازياء فى باريس أجمل ما عندها فهنا فستان من ماجى روف وهناك فستان من جاك فاته وها هى ذى غادة مقبلة علينا تشع من فمها ابتسامة الرضا فقد ارتدت فستانا من صنع ديور ذلك الرجل الذى جعل نساء العالم أجمع يلبسن الفساتين الطويلة وعلى الرغم من المقاومة الشديدة التى أبدينها أول الامر فقد ذهبن اليه طائعات صاغرات واسلمن اليه مقاليدهن بعد أن تحققن من سلامة ذوقه وشدة اخلاصه لفنه ..



ولكن ها انت ذى ياسيدتى تسألينني عن المدعوات وعما كن يلبسنه فابادر باخبارك بأنهن أثبتن أيضا أن المصرية ذواقه أنيقة تحسن اختيار ملابسها ولا تنقاد وراء الموضة دون تفكير وروية . انها تعرف كيف تنتقى الالوان التى تناسب لون بشرتها والازياء التى تنسجم وقدها . انها معتدلة لاتبالغ فى التأنق مطلعة على أسرار الاناقة خبيرة بها كل الخبرة لقد ظهرت القبعات فى هذه الحفلة بعد أن اختفت طوال سنى الحرب . انها قبعات







بعض المدعوات ينظرن فى انتباه الى أحدث ما تقدمه المانكان

كان العرض ممتعا حقا

احدى المانكان تعرض ؤ



.جمع بين الطرافه والبساطة وتعود بالسيدة الى أنوثتها التى خلناها قد ولت عنها طوال السنوات الست التى استعرت فيها نيران الحر

... أراك ياسيدتى تملى بعد هذا الاستعر البديع وتطلبين الى المر ولكن الم تسمعى الموسيقى تعزف السلام الملكى ايذانا بانتهاء الحفلة ؟ انى اسمعك تقولين لم لا تأخذين حديثا من أولئك « المانكانات » البريسيات لقد كن جميلات رشيقات انيقات وان حديثا منهن يرضى فضولى ويسر ... ولكن أنى لى اليهن ؟... تعالى ر خروجهن على ، المقاعد الوثيرة المنتشرة فى مدخل الفندق ..هاهن بات .. وهأنا ذى أتقدم ىن وأطلب اليهن حديثا ستفيضا لقارئات « بنت يل » .. لقد أمضينا معا قرابة الساعة تحدثنا خلالها حديثا طويلا عن المرأة فى مصروفرنسا وعن الجمال والازياء . وقد قالت لى الآنسة فابي انها لم تكن تتوقع أن ترى مصر على هذا التقدم والعظمة ثم همست فى أذنى قائلة : صدقينى أن سيدات مصر أناقة من سيداتنا وأنهن بملبسهن أكثر منا على هذه المجاملة قائلة « اننى



لقى هذا الموديل الرائع اعجاب النظارة من الجنسين على السواء



ان يملأ الدنيا ببهائه تعرضه احدى حفلة المرأة الجديدة



... ضت فى حفلة ... جمعيه ...

تة كما هى ولم أقصـ نط
ست ودها ان أسألها

عن الط
الذى يع
لا أعمل شي ى
كما ادعت بعض
اليوم ولكننى أقو
من شأنها أن تضفى هد
تتطلبه الموضه هذا الع ت أ.
فقد قرأت فى احداها أنكن (
كارفن هى التى تقوم بسد
قدودكن و ٠٠٠» ولم تتركنى







...س وجأة من مقعدها وقا

العاتب : « لا تص

...س ! »

... أخيرا

وليـ... ولا يسعنى أن

...يهه وهو : « هل

...

...ناها عليك وعلى زميلاتك

... طبعا لا ! ان السيدة الذواقة لا

...اسب قدها ولون بشرتها . فهناك

...ة السمراء وهناك أشكال

...رام المشوق . أما أن نتبع الزى





الجديد بدون تفكير وروية فهذا مالا يقبل بطبيعة الحال »

ها قد دقت الساعة الثامنة . لقد مضى علينا هنا أكثر من ثلاث ساعات متعنا النظر فيها بذوق باريس وحسانها وبحسن ضيافة « جمعية المرأة الجديدة » تلك الجمعية التى لا تألو جهدا فى ابتكار الاسباب التى تنهض بالمرأة المصرية الى المستوى اللائق بها . تعالى معى اذن نشكر كرائم السيدات اللواتى نظمن هذا الحفل البديع ونهنئهن على نجاحه الباهر . انى أراك مشتاقة الى معرفة أسمائهن تواقة الى مصافحتهن . صافحيهن ان أردت ولكن ذكر أسمائهن قد يجرح تواضعهن . ان العمل الانسانى العظيم الذى يقمن به ليس الغرض منه الاعلان عن الذات بل خدمة الضعيف المعدوم والاخذ بيده ليعيش سعيدا كريما .

لقد قالت لنا احدى سيدات جمعية المرأة الجديدة ان غايتنا من هذه الحفلات ليس حب الظهور كما يبدو لقصير النظر من عامة الناس فنحن لا نرجو من وراء أعمالنا هذه الا أن نساهم بقدر فى خدمة بعض طوائف أمتنا التى يجب أن يعتنى بها فى هذه الظروف القاسية ثم لنثبت أننا قادرات على أداء وظيفتنا الاجتماعية أداء نسبق فيه الرجال . فاذا نجحنا فى هذه الناحية وجب أن ننال حقوقنا كاملة

... هيا بنا الآن فقد طال بنا المقام والى الملتقى قريبا ...

بنت النيل

إخترنا .. لك
يحيرك في سهرتك

هاتان الصفحتان اللتان
نعرضهما عليك هنا،لم ننقلهما
عن مجلة أو ج . . ة ، لم ترسل
صورهما . . دية من أ . . . ا
دفعـ . فيهما بنت
لنتخـ . . . . . ه.
سهرتك .

وهـ . . ا ت
سواريهات . . . ية
فى الحشمة و . . ال
أيضا وانك . . .
العليا افراطا . ى الاحتشام
كما تجدين فى الصور السـ
شيئا مما اعتاد السيدات لبسه
فى السهرات ! . . .

ولا يغيبن عن ذهنك أننا
نسخو فى نشر السواريهات
فى مختلف الاشكال ، وذلـ . .
لان موديلاتها أدق المود
فى الملابس جميعا والتنـــوع
فيها من أصول الاناقة فى
المجتمعات الراقية . .
سيداتهـــا ارتـ . . سواريهات

















وهنا على الصفحة الثانية نعرض لـك ثلاثة فساتين سواريه وتسريحه ، انها أجمل سواريهات قدمتها لنا بيوت الموضة ...

لاحظى فى كل ذلك قوامك فما يليق لك قد لا يتفق مع أجسام غيرك ... أما التسريحة فى الزاوية العليا فتليق لجميع لابسات هذه الفساتين .

لاحظى أن مع كل فستان حلية ، ففى الصورة العليا القفاز الجميل وفى الصورتين السفليين تجملت السيدتان [illegible] فى الرقبتين وهما عقدان جميلان مناسبان لـكل [illegible] البديع .

سيها اختيار
ىرد به وحدنا بل نشرا
صدقاء بنت النيل
لنقدم لك فى آخر الامر ما اتفق
عليه الرأى أو تفرق عليه
الاجماع ، ثم نترك لك
بالفهم من اختيار – أن
تختاري أنت ما
اخترناه لك !
وها تجدين
هاتين الصفحتين مجمو
طيبة من الفساتين وهي
ما وصلت
باريس ، ونق
موضات الار
الظهر ، حيث تحلو
الشاى أو الزيارات
هنا وهناك .
واذا كنت قد رأيت
للثوب المنشور على الصفحة
اليمنى فى حفلتى جمعية
المرأة الجديدة فان الصفحة
اليسرى قد احتوت على تسعة
فساتين أرسلت
باريس عن ط
هناك ولا يد
مجلة أخرى ته
العربى افرنج
السواء .
وقد ذكرت مندوبتنا بعض
الحقائق التى يجب أن نذكرها
لقارئاتنا ومندوبتنا فى
باريس هى السيدة أمنية
توفيق وهى مصرية كما
– قالت انه فى حاله اختيار
فستان من هذه الفساتين
يجب أن تراعى الس
أولا فاذا لم
مشابه لاجسد
فانه يمكن شىء من التحوير
جعله مناسبا ويجب فى هذه
أخذ رأى خائطة ممتازة
تكن الخائطة على علم
بفن ، و تصر على
أن أخذ الرأى يجب أن يكون
خائطة ممتازة تفصيل
لفساتين ليس سهلا
خائطة كما هو ظاهر
ر التسع المنشور



فستان بديع لبعد الظهر عرض فى حفلة المرأة الجديدة













أنظرى الى هذا الزى الأعلى ، فأنه
آية في الفتنة والجمـــال ولا تحزنى
فسيبقى معمولا بهذا الثوب سنوات
وسوف يعينك فى الحفلات



وهذا على ما فيه من بساطة فانه
يبدو معقدا بعض الشىء ولكنه فتنـة
تحبها كل أنيقة من السيدات



أما هذا فهو الاناقة كلها ، وهو تحفة اذا ارتديته فى حفلات بعد الظهر .



عادت المرأة بعد الحرب العالمية الثـانية الى لبس القبعات بعد ما خاصمتهـا حوالى عشرين عاما متصلة بفعل الازمه التى نشأت فى العالم كله بعد الحرب العالمية الأولى وقضت على كثير من اناقة السيدات فترة من الزمن الى حوالى سنة ١٩٣٣ وقد أصبحت خصومة المرأة للقبعات ولبسها بعد تلك السنة من طبائع الاشيـاء ، وان شوهـدت بعضهن لابسات لها فى الحفـلات العامة ولـكنهن كن يلقـين كثيرا من التعليقات التى لا تسر ....

ولكن الحال انتقلت اليوم فى أوروبا وأمريكا فـاذا الحرب العـالميه الثانيه قـد غيرت هذه الاوضاع ، واذا القبعه تصبح فى حياة المرأة أهم لباس لها قد يصبح أهم من الجوارب أو القفازات .

وكذلك أصبح لكل وقت قبعته ولكل بلد نوع معين



متعـة الصيف ونريد ان نتحرر من جو المدن الـذى كافحنا فيه شهور الشتـاء جميعا وانك لتجـدين صورتين تنطقان بأنهمـا تخصان الشاطىء ، هذا اذا كانت اجازة زوجك أو أبيك قد قرر أن يقضيها على أحد شواطىء مصر الـ[illegible]رة بالحياة كالاسكندرية [illegible] سعيد أو رأس البر [illegible] الثغور الت[illegible] الآلاف فى[illegible] قد قالت منا[illegible] دة أمنية تو[illegible] نقيم فى للجس[illegible] ضة من ا[illegible] ة السويد [illegible] سار القبعات [illegible] وألبانيا و[illegible]

وقد جاءتنا ه[illegible] أخيرا ،وروعى فى [illegible] ملاحظة بلادنا وشد[illegible] الجسم المشرقه ، فهى جميعا [illegible] للصيف ، وكذلك اعتبـ[illegible] الموضة أن تكاليف[illegible] يجب أن يحسب [illegible] جازاتهم هام فى اختيا[illegible] أو فى

وترين [illegible] يلسون الصفحتين [illegible] الأولى من أجمل و[illegible] أشبه وها قد صـ[illegible]

ما يكون بملابس السهرات
يكشف عما ينبغى أن يكشف
من الجسم فى الجبل أو الريف
حيث يجب أن يأخذ الجسم
من هواء تلك الجهات ما يعاونه
على عودة النشاط الذى
نفقده عادة فى زحمة المدن
الباريسية الملأى بالدخان
المزدحمة بالناس الزاخرة
بالضجيج وهى مدن قلما
ترى الن... الشتاء ا
اما ال... خرى ...
تكاد ... ظاهر
عليها ... اعية
أو ... جميع
... نا هنا
... افت لها
... عض الريش
... وان زاهية ، ثم
... اناقتها بهذا الفوال
... الذى انتشرت عليه
... بارزة من نفس قماش
... ال ومن لونه ، فجاءت
... عات آية فى الجمال

تودع...
... فى مصر سيدات
أن ... ة أو بارتداء
... من المناسبات
فانه ... يكون على
ولله ...
ناحية
أما ...



س قبعة وبالرغم من أننا
... علم هذه الحقيقة الخاصة
... انصراف سيداتنا عن لبس
القبعات فقد أخذنا حق نشر
صور هذه القبعات وحدنا فى
مصر والشرق العربى ، وهى
تصلح لجميع الاوقات وتضفى
على لابستها شيئا من الوقار
يزيدها حسنا وفتنة كما أن
القبعة تعاون الوجه على ظهور
محاسنه

ونحن نقرر أن بعض
القبعات غالية ولكن
تقليد الغالى ليس
شيئا صعبا ما دام
ليس فى مصر محل
يمكن استئجار القبعات
منه كما هو حادث فى
باريس ولندن
وغيرهما من العواصم
التى تقدر قيمة القبعة





فى أناقة المرأة واظهار مواضع
الفتنة فى شعرها أو وجهها.

وكل قبعة لها وقتها فما
يلبس صباحا لا يليق أن
يلبس بعد الظهر أو فى
المساء، حكمها حكم الفساتين
والاحذية ، ومراعاة ذلك فى
لبسك من شأنه أن يجعلك
محط أنظار الناس واعجابهم
والتحدث بذوقك. ولا تظنى
أن القبعة ليست شيئا
ضروريا فى أناقة المرأة ،
فقديما قال أديب فرنسى
اعجابا بأحدى النساء فى
حفل علت فيه القبعات رءوس
السيدات ... حقا انها
قبعة ! ؟



ـة الصيف ونريد
رر من جو المدن الذى
حنا فيه شهور الشتاء
يعا وانك لتجدين
رتين تنطلقان
صان الشاطئ ، فلب اذا
ت اجازة زوجك او أبيك
فرر أن ... على أقصى
واطئ ... باالحياة
سعيد

بار
البحر
محتشم
الموضة ف
حيث عمد
الى تطويل
معظم الجسم الا
اللبـاس نفسه
تعريته حتى يستفيد
من الهواء والشمس
أقلهما فى فرنسـا و
أكثرهما فى مصر !...
كما قالت لنا مندوب
ان الذين يقضون
فى الريف ا
الجبال الفرنس
مثل هذا الثوب
الى أسفل الصفحة
على اليسار فان





لكل مصيف رداؤه

كل مكان فى مصر يصلح للرياضة فى جميع فصـول السنة ،وحتى القاهرة التى تبدو فى الصيف قائظة فأن فيها نسيما منذ الاصيـل حتى مطلع الفجر

وكل سيدة تستطيع أن تجعل للصيف نصيبـا فى حياتها وليس من الضرورى أن يكون البحر هو غايتهـا أو البلاج هو متعتها ، فقد يحلو الصيف فى أى مكان نختاره لو احسنا اختيـاره وعملنا مخلصين على تبديل الجو الذى نعيش فيه

وننشر هنا عـلى هاتـين الصفحتين صـورا لا تنشر فى أى صحيفة أخرى لانها خاصة ببنت النيل وحدها وهذه الصور تعنى ملابس التصييف حـين نفـكر فى



ما يكون بملابس السهرات يكشف عما ينبغى أن يكشف من الجسم فى الجبل أو الريف حيث يجب أن يأخذ الجسم من هواء تلك الجهات ما يعاونه على عودة النشاط الذى نفقده عادة فى زحمة المدن الباريسية الملأى بالدخان المزدحمة بالناس الزاخرة بالضجيج وهى مدن قلما ترى الش... الشتاء ·

أما الص... خرى فانها تكاد تص... فاهرية عز ... ليها ... على الساحل أو ... فاستنجدت بنـ... العليل ... ل أو فى لاصا... دت فى هذا ... « ... حراوى » أو ... باس الذى يرتديه من قصد ... فى الصحراء أو ... ن الهرم أو عند ... حاره الكثار ، وهكذا عرضت جسمها للهواء النقى الصافى الخالى من الرطوبة كما عرضته للشمس وهى ... طريقها الى الغروب

... ن فى القاهرة ... لصحراء فى ... دينه كثيرا مما فاتن فى السواحل، والقاهرة ولله الحمد محاطة من كل ... ة بالصحراء ، وقد قال أهل العلم من الاطباء ان هواء ... ارى أنقى هواء ولا يعدله حتى هواء البحر بيوده الكثير ، وذلك لانه هواء خلو من كل غبار أو رائحة تثار عادة فى المدن مهما يكن موقعها سيما من البحار ·

وصحارى القاهرة يعرفها اهل القاهرة ، فهناك صحراء ألماظة وصحراء الجيزة وصحراء حلوان ، وكلها عامرة بالكازينات ومحال الطعام وقضاء أمسية ... تعوض الجسم والنفس ... ا فاتهما فى قنط

... ا هذه ... نى بالنتائج ال...

خصر النحلة

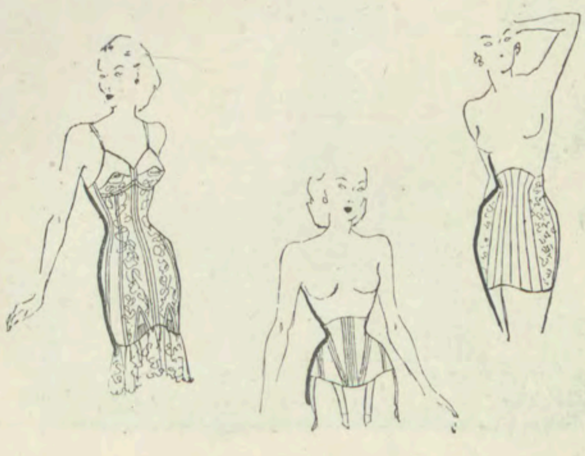
دهش كثيرات وكثيرون ممن شاهدوا حفلتى المرأة الجديدة التى عرضت فيها آخر أز ‹‹ باريس ، أقول دهشو. ـذه الخصور النحيلة التى لا يصدق الانسان انها خصور طبـ ـية فقد دقت على الناظ ليخيل اليه أن اللائى عرضن الازيا يسرن من غير وسط.

والحقيقة هى أ النحلة » وهو الخصر ا الذى فرضته الموضة فى هـ الايام ، يكلف صاحبته كثيرا من المتاعب لانها تضطر الى لبس حزام عريض فى وسطها يتجاوز عرضه أحيانا ١٥ سنتيمترا ويشد «باللاسيه» على الوسط شدا محكما يضايق بالفعل لابسته ولكنه يخفى معايب الوسط اخفاء تاما ويظهر صاحبته مثالا للجسم الرشيق ..

ويستحسن لمن يستعملنه ألا يكثرن من استعماله حتى لا تتعب المعدة أو الامعاء، ويكفى استعماله فى الحفلات











ثوب الأحلام !

نقدم لك يا سيدتى على هذه الصفحة بعض مبتكرات أزياء الزفاف التى وصلتنا آخيرا من باريس وهى تجمع بين الذوق السليم والجدة ..

ومن هذه الفساتين فستان زفاف مصنوع من قماش مطرز بالبروديه الانجليزى .

وآخر مصنوع من البيكة الحرير وقد لبست صاحبته على رأسها طرحة من التل الخفيف .

وثالث جونيلته مفتوحة من الامام لتظهر من تحتها كومبينزون من الدانتلا أما الطرحة فهى من التل الخفيف . أما الرابع فكما ترين آية فى الجمال







فطائر من كل لون

الفطـــير بالشراب

المقادير

٨ ملاعق كبيرة دقيق امريكاني — ربع ملعقة شاى ملح
٥ أوقيات زبد افرنجي — ماء بارد للعجن
قليل من عصير الليمون يضاف لماء العجين

الطريقة : —

١ — يعجن الدقيق بالماء المضـاف اليه عصـــير الليمون حتى تحصلى على عجينة متوسطة ثم تلت العجينة باليد لمدة ٥ دقائق حتى يتكون لها عرق مطاط ليساعدك فى مرحلة فردها .

٢ — افردى العجينة فوق لوح مرشوش بالدقيق الى شكل مستطيل طوله حوالى ٢٥ سم وعرض

٣ — ضعى كمية الزبد قطعة واحدة على النصف الاسفل للفطـيرة مع ترك ٢ س م من الجوانب



٤ — يرش قليل من الدقيق فوق الزبد ثم اطوى الفطيرة الى نصفين من أعلى الى أسفل واضغطى بخفة على جوانب العجينة حتى تلتصق الاطراف ببعضها

٥ — ضعى العجينــة فوق اللوح المرشوش بالدقيق بشرط أن تكـون الجهة المسدودة على يمينك ثم ابدئى بفرد العجينة بالنشابة بخفـــة الى مستطيل سمكه نصف بوصة تقريبا ولاحظى أن يكون الفرد طوليا وفى اتجاه واحد والا فسدت النتيجة

٦ — اطوى العجينة الى ثلاثة أقسام مبتدئة من الجزء الاسفل ثم ضعى الجزء الاعلى على الجزءين الآخرين ثم اضغطى بخفة على الجوانب والوسط لتوزيع الهواء

٧ — اتركى العجينة على الثلج مدة ١٠ دقائق حتى تهدأ ثم افرديهـــا الى مستطيل واطويها بنفس الطريقة السابقة

٨ — اتركى العجينة على الثلج مدة ١٠ دقائق حتى تهدأ ثم افرديهـــا ثانيا وكررى عملية الفرد والطى ٦ مرات .

٩ — افردى العجينة للمرة الاخيرة ثم قطعيهـــا بالمقاطع بالاشكال التى ترغبينها ثم توضـ صاج واتركيها مدة ١٠ دقائق ثم تخبــز فى فــرن ساخن حتى تنضج

١٠ — تسقى بالشراب المعقود البارد وهى ساخنة ثم تنشل من الشراب وتوضع فى ط ويزخرف سطحها بالفستق المفروم .

ومن هذه العجينة يمكنك ان تقومى بعمل اصناف متعددة من الفطائر المملحـ الحلو

الفطائر المملحة : —

١ — الفطير بالعصاج : — اعملى الفطيرة السابقة وقطعيها بمقاطع مـ تد وضعى فى لوسط قليلا من العصاج ثم اطوى طرفى العجينة واضغطى ع ها ثم اعملى فتحة صغيرة فوق سطح الفطـيرة ثم يدهن وجه الفطائر البيض و فرن حار حتى ينضج ويقدم وهو ســاخن ويجمل بالمقدونس

٢ — الفطائر بالسجق : —

كما فى الفطير بالعصاج مع استبدال العصـــاج بالسجق ا ظى ان جق يجب قبل وضعه فى الفطير وذلك بأن يحمر تحميرا بسيطا أو يسلق فى يقطع قطعـا صغـيرة ما لحجم الفطيرة ثم توضع قطعة فوق كل فطيرة وتتم كما فى الفطيرة السابقة

٣ — الفطير بالسمك : —

كما فى الفطير بالعصاج مع استبدال العصـــاج بالسمك المسلوق أو المقلى أو المل تقديمه يلاحظ زخرفته بحلقات من الليمون عـــلى المقدونس



٤ ـ الفطير بالدجاج : ـ

كما ى الفطير بالعصاج مع ملاحظة استعمـــال دجاج مطهو مفروم ومخلوط بجزء من الصلصة
' الغليظة حتى يكون من هذا الخليط عجينة وتتبل بالملح والفلفل ثم توضع قطعة فـوق كـل
السابق هذا ويمكنك عمل اطباق كبيرة مـلآنة بالخضر أو اللحم والخضر ثم تعطى

ن عميق من الزجـــاج أو الصاج ثم ضعى به الخضر المتنوعة كالبطاطس والجزر
مكعبات ومعها قطع صغيرة من اللحم وقليل من الملح والفلفل وملعقـــة سمن
لفطـيرة بحيث يكـون سمكها ثلاثة أرباع سم وضعيها فوق سطح الطبق
وا غطى عليها جيدا حتى تلتصق العجينة
العجين واعملى ثقبا صغيرا فى وسط العجينة من أعلى الطبق لاخراج بخار
للخضر واللحم كلمـا احتاج الامر أثناء مرحلة الطهى
ثم ضعيه فى فرن ساخن حتى ينضج وقدميه كما هو فى الطبق

الفطائر الحلوة : ـ

فطـيرة بعـد المرة السـادسة الى مستدير سمكه نصف س م ثم قطعيهـا الى ثـلاث
دائرة ٢٥ س م
كل دائرة فوق صاج وتخرم بالشوكة فى مواضع مختلفة واتركيها لمدة ١٠ دقائق ثم تخبز
خن حتى تنضج

٣ ـ اتركى الفطائر تبرد وتساوى اطرافها بالسـكين ثم يفرد سطح الفطيرة الاولى بجزء من المربى وتوضع فوقها الفطيرة الثانية ثم يفرد على سطحها ملعقتان من الكريم شانتيه المحـلاة بالسكر وتوضع فوقها الفطيرة الثالثة وتغطى هذه الاخيرة بالمربى وتزخرف بالكريم شانتيه والفستق المفروم حسب ما يروق لك ولاحظى أن تكون جميع الطبقات متلاصقة ببعضها



٢ ـ جاتو الميل فوى : ـ

تفرد العجينة السابقة الى مستطيل سمكه ١ س م ثم يقطـع الى مربعات صغيرة ٨ × ٨ س م : يوضع فوق صينية ويخرم سطحه بالشوكة ويترك فوق الصينية مدة ١٠ دقائق ثم يوضع فى فرن حار حتى ينضج

٢ ـ تترك لتبرد فوق منخل سلك ٠

٣ ـ ضعى على مربع جزءا من المربى وغطيه بمربع آخر وضعى عليه قليلا من الكريم شانتيه ثم ضعى عليه مربعـا ثالثا ويغطى السطح الاخير بطبقة من المربى ويزخرف بالكريمة والفستق المفروم

٣ ـ فولفان : ـ

ى العجينة السابقة لمستطيل سمكـه ٥ر٢ س م ثم قطعيه بقطاعة مستديرة قطرها حوالى

وا فو ينية ثم اعمـــلى علامة مستديرة بقاطع مستدير اصغر من السـابق ومن
الى صف سمك الدائرة ثم ادهنى الوجه بالبيض
ك لمدة ١٠ دقائق ثم يوضع داخل فرن حار وعندما يجمد الوجـه ارفعى
لو ط وكذلك انزعى الجزء اللين الموجود اسفلها ثم توضع ثانيـا داخل

خل سلك تترك حتى تبرد تماما ٠ ثم املء الفتحة الموجودة فى الوسط
كا والفراولة والكريمة المحلاة بالسكر أو تملأ بالمربى





في شم النسيم



يكاد يكون الشرق أكثر بلاد الدنيا أعيادا ، وفي مقدمة بلاد الشرق تقديرا لأعيادها بلادنا مصر فأن لكل عيد صوره ومعانيه ، ولكل مناسبة عيد ، ومصر زاخرة بهذه الاعياد لسبب وجيه ملحوظ، فهي أول أمة في الشرق العربي كان لها دين على عهد الفراعين في زمن قدماء المصريين ، ثم هي ملتقى جميع الديانات بل ملتقى جميع المذاهب الدينية الآن، ففيها مسلمون ونصارى ويهود وفيها حنفيون وشافعيون ومالكيون وفيها كاثوليك وبروتستانت وغير ذلك من مذاهب الاديان المختلفة ، ولكل مذهب احتفال وعيد ...

ولكن في مقدمة الاعياد التي التقى عندها المصريون سواء كانوا مسلمين أو نصارى أو يهودا عيد شم النسيم ، فهو أقدم أعياد مصر وأحبها عند المصريين ، لأنه عيد الوحدة التي يتسامى فيها المصريون ،فاذا جميعهم مصريون بالرغم من اختلاف الملة وتباين الدين .

والذي يعنينا في هذا العيد أنه كان الى عهد قريب عيدا حيا عرف المواطنون كيف يحتفلون فيه بأزيائهم اللامعة الجذابة وبأطعمتهم التي ينساها كثيرون ويعرفونها اذا جاء اليوم الموعود ، وانا لنرجو أن نعود الى ما تعودنا عليه ، أقصد نعود الى وسائلنا القديمة في الاحتفال بهذا اليوم السعيد وهكذا يستقبل المصريون بعد أيام عيدهم القومي المعروف في مصر منذ آلاف السنين ، وهو عيد شم النسيم ، وشم النسيم يحمل في نسيمه أجمل معاني الحياة ، فقديما أي في أيام الفراعنة كان المصريون يحتفلون به على اعتبار أنه يوم يبدأ فيه ربيع الحياة ، وتتفتح الازهار وينبت القمح ويزهو الشعير ! ....

وشم النسيم الذي نستقبله بعد أيام يوم نجيد الاحتفال به كما كان يصنع أجدادنا من قديم الزمان فأنهم كانوا يذهبون في هذا اليوم في ملابسهم الحريرية وثيابهم الموشاة متحلين بمصوغاتهم الى حيث يجتمعون للصلاة شكرا لله الذي من عليهم بيوم الحصاد حيث نضج القمح وابتسمت بنضوجه الحياة ، ثم يختلفون بعد ذلك الى طعامهم وشرابهم ويقضون النهار كله أو بعضه في الحدائق أو في مراكب في النيل بين دق الطبول وأنغام الموسيقى المصرية القديمة التي كانت ممتلئة قوة وحياة

وقد نعجب لم يحتفل المصريون في هذا اليوم أول ما يحتفلون بتناول البيض الملون ألوانا فاقعة ولم يقصرون أول نهارهم على استقبال اليوم من خلال استطعام هذا اللون من الطعام ؟ !

ويقول الذين لهم في تاريخ هذا اليوم نصيب ان البيض يعني في معناه أنه الخطوة التي بعدها تتفتح الحياة ! أليست الدجاجة في أصلها بيضة خرج منها كتكوت ؟.. فليحتفلوا بتناول هذا البيض الذي من طريقه تنفتح الحياة لبعض الكائنات ....

أما لون البيض فذلك متعلق بطبيعة اليوم بين سائر الايام ، فأنه كان عند المصريين القدماء علامة على ابتداء الربيع والربيع يعني أنه يحمل في طياته تفتح الازهار وبعضها ابيض وبعضها أصفر أو أحمر أو أزرق حسب الاحوال فتلوين البيض بهذه الالوان هو انعكاس أثر الطبيعة على هذا اللون من الاطعمة التي بخرج من بطونها أحياء تغني من جوع ...

فلنحتفل بشم النسيم كما كان يحتفل به آباؤنا وأجدادنا ، فانه عيد قومي يتقدم جميع الاعياد لانه عيد مصري يشترك فيه المصريون بكافة أديانهم سواء منهم المسيحيون أو اليهود أو المسلمون ، فهو عيد تجتمع عنده كل الملل والنحل وتكبره جميع الديانات ، كذلك كان في تاريخنا القومي يوما حيا له آثاره ومعانيه من الايام، وفيه يلتقي المصريون يهنيء بعضهم بعضا ، فأنه يوم الربيع وما ينبغي أن يحرب في الربيع انسان ....

هذا هو عيدنا الذي نشترك فيه جميعا وهو عيد القوة والجمال والحياة فكل عام وقرائنا وقارئاتنا بخير وعافيه ، ولننتظر شم النسيم في العام المقبل ونحن ممتلئون أملا في استكمال مظاهر القوة فينا باستقلالنا واستقرار أمورنا بين أعظم الاحياء



سقطت على الصخور

بقية المنشور ص ٤٩

الليل حين تأوى الى المنزل وترى أمها وتسمع فى حديثها نبرة الاسى والحزن

– لكن كيف تزوج بهذه السرعة ، ودون أن يسألك عن تصرفك معه... أينتقم منك بأن يتزوج فى يوم وليلة ....

ولم تجب على هذا السؤال لانها كانت كأمها تسأله دائما .. تسأله نفسها ، وتسأله الظروف .... وتحاول أن تفهم ، فلا تستطيع ...

وجاء اليوم لتفهم كل شيء .. جاء بعد ستة أعوام حين وجدت نفسها وجها لوجه أمام سيد ، فى عربة قطار ... حاولت أن تخفى أضطرابها ففشلت، وحاولت أن تتجاهله ففشلت ، ... وتكلم هو ، فحياها وسألها عن أخيها .. وعن أمها .. وعن.. عن حبيبها الموهوم. سألها .

– هل تزوجتما ؟

وأجابت – لم يكن بيننا حب ولا عهد زواج ..

وصمت لحظة ، ثم قال .

– ظننت أن الحب وعهد الزواج ، ليس هما الدافع للزواج ...

وأحست ما فى جملته من سخرية ... فقالت

– اننى لم ألقه الا ذلك اليوم ، ولم ألقه بعد ذلك اليوم ، لقد فعلت أنت ما لم أفعله أنا ...

تزوجت ، فى ليلة واحدة غير التى عاهدتها أعواما .. اننى لم أفعل ما فعلته ، الا لاثير غيرتك بعد أن رأيتك

ومضت تقص ، فى سيل من الدموع ، ما حدث ... وأفاقت ، وقد تغير الوضع فلم تعد مذنبة تعترف ... كان هو الذى يعترف . مستغفرا .... كان يقص عليها كيف عانى فى سبيل خطبتها من تعنيف أسرته . كيف ثاروا عليه ، وكيف احتمل ، كيف وضعوا فى طريقه قريبة غنية ليتزوجها وكيف قاوم رغبتهم ، وظل يقاوم حتى رآها بعينه .. مع زميل لهما .. فجن جنونه ... وذهب من فوره الى أمه، يطلب اليها أن تزوجه بقريبتها ... فسارعت الى تزويجه ... انه لم يدر ما فعل الا بعد أن ضمه وزوجته سقف حجرة واحدة. أدرك اذ ذاك أنه أخطأ فى حق نفسه .... نفسه التى لم تحب غير فاطمة ..

* * *

ان فاطمه لم تتزوج بعد ومن العبث أن يقال أنها كانت تحس بأنها تحيا وسط أسرة مكونة من أمها وشقيقها وزوجته وطفله . لقد كانت وحيدة ، لا يعرف أحد عنها شيئا .. حتى حين لفظت أنفاسها ، فى الذكرى التاسعه لحطام هواها ...

وقف الطب حائرا ، لا يدرى عن تسممها شيئا . هل هو نتيجة جوع اصابها وهى تعمل ، أو هو جرح قديم ... قديم من عمر هواها ...

حشرات البيت

القمل وهو من أخطر الحشرات الناقلة للامراض الفتاكة وأهمها التيفوس والحمى الراجعة وتتغذى بامتصاص دم الانسان وتنتهز لذلك فرصة نومه أو راحته ، وينتشر القمل في الاوساط المزدحمة المحرومة من وسائل النظافة . وتضع الحشرة في حياتها حوالى ٣٠٠ بيضة ويلصق البيض بشعر الرأس أو شعر الجسم أو بين ثنايا الملابس

والبراغيث : وتصيب الانسان وبعض الحيوانات الاخرى وتتغذى بامتصاص الدم ، وأفتك مرض تنقله هذه الحشرة هو مرض الطاعون . ويوضع البيض فى زوايا الحجر المتربة وتحت الابسطة ويمكن أن تعيش الحشرة الكاملة مدة ١٢٥ يوما بدون غذاء .

والبق : تتغذى على دم الانسان ويمكن أن تعيش بدون غذاء مدة حوالى سبعة أشهر وينتقل من مكان الى آخر بسرعة ويظهر أثناء الليل ويختفى بالنهار فى الشقوق وفى زوايا الاسرة . وضرر الحشرة ينحصر فى مضايقة الانسان بوخزها ويقال أن البق لا ينقل أى مرض .

الذباب : وهو من أخطر الحشرات فى نقل الامراض وأهمها السل والكوليرا والتيفود والدوسنتاريا والجرب والدفتريا والرمد . ويبلغ ما تضعه الانثى نحو ٥٠٠ بيضة مدة حياتها وعمر الذبابة نحو شهرين ويتناسل بسرعة مدهشة فلو بدأ زوج من الذباب فى التناسل من أول أبريل وفرض وعاش كل نسله

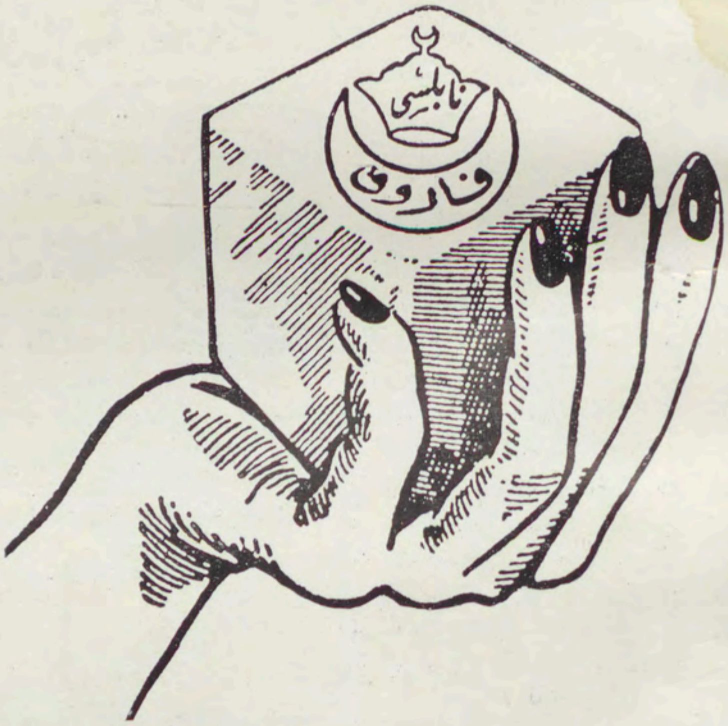
آغ.
سطح ا
٤٧ ق

النمل : و

مـ.ا
ـسية
الحجرات وتفضل الـ.ـالبخ
ويتغذى ا
السكرية ر
النمل فى تجمعـ
بمواد الطعام
منها . وللنمل قـ ـة
فى حمل الاثقال وتستطيع النملة أن تحمل ما يعادل وزنها عشرات المرات وللنمل حاسة شم قوية . ويستحسن فى مقاومة النمل وضع مواد الطعام فى أمكنة يصعب على النمل الوصول اليها واستعمال العسل الاسود المضاف اليه قليل من الزرنيخ

الصراصير : تكثر فى المنازل طول السنة وبالاخص فى فصل الصيف وتحتل دورات المياه
وتتوقف كثرتها
التامة بالنظافة وتـ
الصراصير بالنهار وتظهر ليلا وتهرب من الضـ
وضرر الصراصير ناتج تغذيتها بمواد ا
الكتب والملابس
أجزاء منها قار
وتضع الصراصير بيـ
فى أكياس لونها بنى تشـ
حبة الفاصوليا وتوجد
الشقوق والاركان وباد
المكاتب والدواليب و
ما يلاحظ فى مقـ
الصراصير هو جمع تلـ
الاكياس واتلافها كما تقاوم هذه الحشرات جميعا بمسحوق
ال د.د.ت

احمد ا


نابلسي
فاروق

قلب حائر ؟!

ما كاد عدد أبريل يصل الى أيدى جمهورنا الكريم ، حتى حمل الينا البريد مئات الرسائل من الجنسين يساهم أصحابها فى حل مأساة « قلب حائر »

وقد أحدثت القصة فى المحيط الفنى والادبى ضجة عنيفة ، وليس أدل على ذلك من اشتراك كثير من الادباء فى حل تلك المأساة ...

ونحن لا يسعنا الا أن نشكر لحضراتهم نبيل شعورهم مع تقديم عظيم أسفنا لحضرات القراء والقارئات الذين ساهموا فى حل تلك المشكلة لعدم استطاعتنا نشر كل الردود التى وصلتنا نظرا لضيق الصفحات كما لا يخفى على حضراتهم ..

يحبذون الزواج من الفنان

يقول الاستاذ يوسف جوهر : ... فلتحكم سعاد قلبها قليلا وأنا على ثقة من أنها ستختار الفنان ، ففى اعتقادى أنها لا تحب فى (مدحت) سوى ترفه وثرائه وأنه لا يحب فيها سوى رغبة لم يستطع تحقيقها ! ..

أما (مجدى) الفنان فهو يحبها وهى تحبه .. بدليل أنها فكرت فيه قبل أن تهب الآخر مصيرها . والشاعر العربى يقول :

نقل فؤادك حيث شئت من الهوى
ما الحب الا للحبيب الاول !

ويقول الاستاذ سعد مكاوى : .. الفنان رجلها ! فليس للرجل الآخر من حسنات سوى أنه أنيق مترف يتقن فن الغزل والخداع ..

فى حب الاول خلود ... كخلود الفن الذى يعيش له صاحبه ، أما حب الثانى فليس أكثر من فقاعة هواء ... تفنى ألوانها الجميلة عند أول نسمة عابرة **

ويقول الاستاذ يوسف السباعى : ... لو لم أكن متزوجا .. ومؤمنا - والمؤمن كما تعلم لا يلدغ من جحر مرتين - لرجوتها أن تترك الاثنين وتختارنى أنا * ...

(يقصد الفنان)

ويقول الاستاذ محمد طه محمد حمامى بالنيابة عنه وعن عائلته : .. المال يفنى والجمال يزول والمرح له ظروف ومناسبات قلما تدوم .. أما حب الفنان فهو الخلود ! . .

ويقول الاستاذ محفوظ سلامه : .. انه يحسدها لانها وجدت من يحبها ... الحب المجنون الذى تحلم به كل فتاة .. وهو حب الفنان لها ! ..

ورد الاستاذ مينا تادرس بكلمتين .. الفنان طبعا ! ..

ويفضل وحيد يسرى وهبه ، أن تقبل من يتقدم للزواج منها مع تفضيل الفنان اذا تقدم الاثنان فى فى وقت واحد .

يحبذون الزواج من (مدحت) الغنى ..

يقول الاستاذ وليم باسيلى : .. ان سعاد تخطىء أكبر الخطأ اذا هى سايرت عاطفتها وتابعت هواءها وانقادت لخيالها فربطت مركبة حياتها بجوار الفنان الهزيل ! ..

قد تصلح سعاد ملهمة له .. أما أن تكون ملهمة وزوجة فهذا ما لا سبيل اليه ، فالالهام جذوة من النار

تظل متوهجة ما دامت بعيدة عن – قسيمة المأذون ..!

ويقول الاستاذ منير وهبه : ... اياها أن تتزوج من الفنان .. فليس فيه سوى خيال وأوهام . فنه فى حرمانه منها .. ومن سواها ، وموته فى زواجه منها أو من سواها .. ليكن فتاها الغنى الجميل ..

ويقول الاديب عزيز أرمانى : .. لتتزوج الفتى المثرى .. أما مجدى الفنان الفقير فلتدعه لزمن .. فهو كفيل أن يدمل جراحه ! .. الحب والفقر لا يجتمعان . فاذا دخل الفقر من الباب فر الحب – دون رجعة – من النافذة !..

* * *

... وقفنا بالقصة عندما تلفت قلبها حواليه حائرا.. كمن يبحث عن معين ، يسأل عن الطريق .. وينتظر المصير ! ..

واذ ذاك تدخل القدر !! مرض والدها فجأة – وهو يملك ضيعة واسعة بجوار مدينة الاقصر – فأرسل يدعوها لترعاه بضعة أيام..

ودفعها شعور خفى لان تخبر شابين بعنوانها الجديد واعتزامها السفر لترى أيهما سيبقى على حبه .. دون أن يؤثر بعادها فى اخلاصه .. وقد اعتزمت ألا ترد على رسائلهما ..

وفى صباح اليوم التالى الذى وصلت فيه سعاد الى ضيعة والدها ، حمل اليها البريد رسالتين .. احداهما من (مدحت) مليئة بالعبث والمداعبة .. (وأحدث نكات الموسم).. ثم لم تعد تعرف عنه بعد ذلك شيئا ..

أما رسالة مجدى الفنان فكانت مليئة بالاشواق .. والامل .. والدموع ! ...

وبعد أيام وصلتها منه رسالة أخرى ، قال فيها :

« بدأت ياآسرتى أحس الفراغ ، ونفسى تذوب لهفة وجزعا .. كلما وجدت بريدى خلوا من رسالة منك ! .. »

وفى نهاية الاسبوع الثانى حمل اليها البريد رسالته الثالثة :

« يارفيقة شبابى ، حياتى أصبحت جحيما.. والوحدة القاسية تحطم أعصابى وذكرياتى معك ياأخت روحى تحرق كيانى .. لا أريد منك شيئا .. فقط قولى أن رسائلى تصلك !.»

ومضت بضعة أيام قبل أن تتسلم رسالته الاخيرة :

« ياحبيبتى الجميلة ..

ماذا أقول ؟ ؟ عودى .. عودى الى سريعا .. اننى أذوى .. اننى أذبل ...

أريد أن أراك ، مرة واحدة .. قبل أن أموت!»

وعادت .. بعد أن بللت مقعدها فى القطار بدموعها وهى تبتهل الى الله أن يتركه من أجلها ...

عادت وليس فى خيالها غير طيفه ... وليس على شفتيها غير اسمه ! ..

ولم تكد تترك القطار الى رصيف محطة مصر حتى وجدت مجدى أمامها وراحت تنظر اليه فى ذهول وخبل .. ثم ألقت بنفسها بين ذراعيه باكية ... وبعد دقائق واذ احتوتهما احدى السيارات نظرت اليه وفى عينيها الف سؤال وسؤال .. فابتسم فى حنان وهو يصلح من هندامه (الانيق) ثم همس اليها فى رقة وهو يضمها الى صدره : لم أكن مريضا .. وانما كنت أريد أن أعلم ... هل أصلح زوجا ؟ !

فؤاد القصاص

رياضة فى البيت

لاتكلف مالاً أو مكانا



ان التمرينات الرياضية التى نقدمهااليك فى هذا العدد تحتاج الى منضدة ليست ككل المناضد اذ تتركب من لوح خشبى موضوع على حاملين كما هو ظاهر فى الصورة· واعلمى يا سيدتى أن التمرينات التى ستؤدينها عليها تقتضى من العضلات مجهودا كبيرا وهى ليست مقصورة على جزء واحد من أجزاء الجسم بل تشملها جميعها

وهذه التمرينات تبدو لكثيرات شيئا متعبا غير محتمل لما تقتضيه من مرونة ومن وقت يبدو طويلا وان كان فى الحق قصيرا ، وهى على أية حال ستصبح تمرينات عادية بسيطة جدا بعد أن نؤديها عدة أيام متتاليات ·

ولا تحتاج بجانب ذلك الى ملابس معينة فأن (المايوه) الذى تستعملينه فى البحر كاف لاداء الوظيفة أثناء التمرينات

ويمكن القيام بهذه التمرينات فى الهواء الطلق اذا كانت لديك حديقة لا يطل عليها أحد حتى لا يتضايق والدك أو زوجك ، كما يمكن القيام بها فى حجرة مفتحة النوافذ ولكن احذرى التيار حتى لا تصابى بالبرد ·

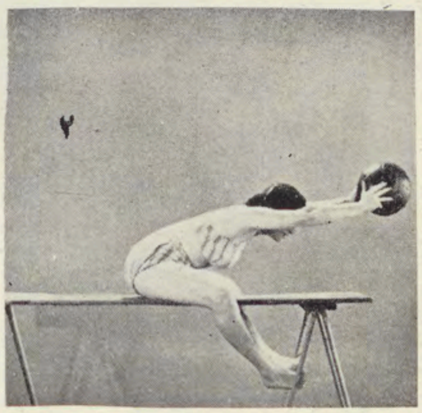




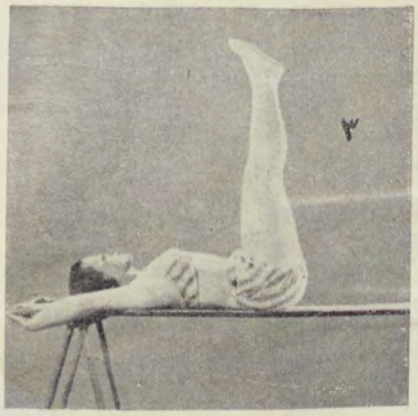
التمرين الاول: يفيد البطن والاجزاء المحيطة بالمعدة ويلين العمود الفقرى استلقى على المنضدة وامسكى طرفها بيديك كما هو ظاهر فى الشكل · ارفعى ساقيك وجسمك بحيث تصبح قدماك خلف رأسك · قومى الآن بعمل حركة المقص برفع ساق وخفض الاخرى وهكذا ··







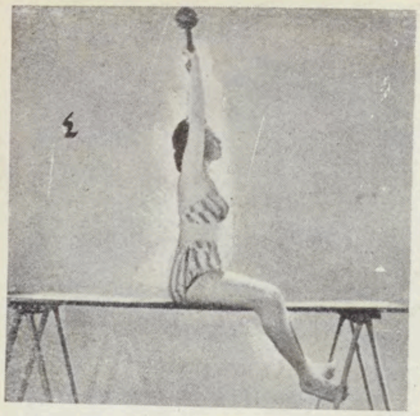
التمرين الثانى : يقتضى تحريك عضلات الجسم كلها· ولا يمكنك القيام به الا بواسطة كرة كبيرة · استلقى على المنضدة وارتكزى بقدميك على حامل المنضدة من الجهتين وامددى يديك خلف رأسك وهما ممسكتان بالكرة· والآن ارفعى جذعك مع مد الذراعين الى أعلا ثم انثنى الى الامام بحيث تكون الذراعان والكرة أمامك ·





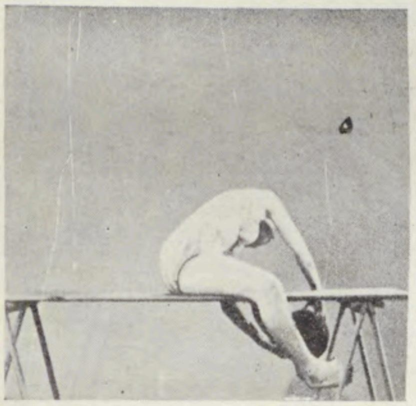
التمرين الثالث : من شأنه أن ينحف الخصر وذلك بثنى الجذع ذات اليمين وذات اليسار· ان هذا التمرين يطرد الشحم من الخصر والردفين · استلقى على المنضدة وامسكى طرفها بيديك · ارفعى ساقيك مضمومتين الى أن تكونا مع الجسم زاوية قائمة ثم اخفضيهما ذات اليمين وذات اليسار عدة مرات ·





التمرين الرابع : يرفع الخصر ويقتضى لوى الجسم الى اليمين ثم الى اليسار · اجلسى على المنضدة وركزى قدميك على حامل المنضدة· امسكى بيديك ثقلا حديديا وارفعى ذراعيك فوق رأسك · أديرى جذعك مرة الى اليمين وأخرى الى الشمال وهكذا · يجب أن يظل ظهرك مستقيما ·





التمرين الخامس : واليك تمرينا آخر لترفيع الجذع والردفين ويحتاج الى كرة كبيرة · اجلسى على المنضدة وارتكزى بقدميك على أحد الحاملين من جهتيه وامسكى بيديك الكرة · واميلى جذعك الى الجهتين بحيث تصلين بالكرة الى قدمك اليمنى مرة وقدمك اليسرى مرة أخرى وهكذا ··







التمرين السادس : يفيد البطن وعضلات الظهر ويلينها · اجلسى على المنضدة وارتكزى بقدميك على أحد الحاملين من جهتيه · ضعى يديك خلف رقبتك وحاولى لمس المنضدة بذقنك عودى الى وضعك الاول ثم اثنى ظهرك الى الخلف وانزلى الى أبعد ما تستطيعين وهكذا ···

استفتاء بنت النيل

تقوم دار بنت النيل بعمل هذا الاستفتاء وتنتظر أن ترسل اليها الاجابات في مدى شهر مايو الجارى وهى الى جانب الجوائز التى أعلنت عنها فى ذيل هذه الصفحة ستبلغ النتائج الى شركات التجميل المعروفة لتجرى اللازم فى ضوء هذا الاستفتاء

* * *

ولهذا الاستفتاء ثلاثون جائزة الاولى منها جائزة عبارة عن ثلاثين جنيهامصريا مع نشر صورة الفائزة والجوائز التسع والعشرون الاخرى ستكون أشياء تعنى السيدات وأقل جائزة فيها تكلف بنت النيل جنيها وبعضها يتجاوز ثمنه جنيهين

الاسم

العنوان

السؤال الاول : هل تستعملين لبشرتك كريما للتجميل ؟ نعم .. لا ...

السؤال الثاني : لاى غرض من الاغراض الآتية تستعملين الكريم ، وأى نوع تستعملينه لكل غرض من الاغراض ؟

ا ـ كقاعدة للبودرة ...

ب ـ لتغذية البشرة (أثناء النهار) ...

جـ ـ لتغذية البشرة (أثناء الليل) ...

د ـ للايدى

هـ ـ للتلطيف (لجفاف البشرة أو لفحة الشمس) ...

و ـ كواق من أمراض الجلد ...

ز ـ لالتئام الجروح (طبى) ...

« نرجو وضع نوع الكريم الذى تستعملينه أمام الغرض الذى يستعمل لاجله ووضع علامة × أمام الغرض الذى لا تستعملين لاجله كريما »

السؤال الثالث : ما الذى يعجبك على وجه الخصوص فى الماركة التى تستعملينها ،أو الماركات التى تستعملينها ، فجعلتك تفضلينه على غيره وتختارينه ؟

....

السؤال الرابع : هل هناك شىء لا يعجبك فى هذه الماركة أو الماركات التى تستعملينها ؟

....

السؤال الخامس : هل هناك شىء تظنين أنه لو أمكن تواجده بالمركب أو المركبات التى تستعملينها لكان هذا الكريم كاملا ؟

....

ملاحظة هامة : يمكن قطع هذه الصفحة بعد الرد على الاسئلة المنشورة أو نسخ الاسئلة مع الاجابات عليها وارسالها الى دار بنت النيل ١ شارع ابن ثعلب قصر النيل ـ مصر

هدايا بنت النيل

فى كل نسخة من هذا العدد الممتاز تجدين مع هذا الكلام رقما عدديا . فانتظرى عدد شهر يونيه المقبل

ففيه الارقام الفائزة باحدى هدايا بنت النيل وعددها ٣٠٠ هدية من الاشياء المفيدة التى تعنى السيدات

نمرة ٠١٥٣٤٦

النوم سلطان !

كثير من الناس يرى النوم شيئا ثانويا فى حياته مع أن النوم الكافى المريح يفضل الطعام الدسم المفيد، لان النوم من شأنه أن يفيد الجسم والعقل والروح ، وهو يلزم للاغنياء والفقراء على السواء ، وقد نهمل حقنا فى هذا النوم حين نكون شبانا أو شابات أقوياء ولكن أثر هذا خطير حين تمضى بنا السن غير مكتنزين شيئا من القوة التى يساعد على وجودها فى الكبر النوم الهادىء المريح فى الشباب

يجب أن يبقى وجهك جميلا ومحتفظا بسحره حتى بعد تجريده من الماكياج ٠ لا تنامى والمساحيق على وجهك حتى لاتؤذى نعومه بشرتك نظفى وجهك جيدا مما علق به من الغبار اثناء النهار ٠ ابدئى أولا بنزع الماكياج واغسلى وجهك ٠ ضعى عليه بعد ذلك كريمامغذياودلكيه تدليكا خفيفا ٠ فرشى شعرك لمدة خمس دقائق اذا أردت أن يظل ناعما وقويا ٠ خذى بعد ذلك حماما أو دوشا اغسلى أسنانك جيدا ومضمضى فمك بمحلول مطهر لتتفادى البخر ٠ ولا تنسى أن تدعكى وجهك وعنقك بماء الكولونيا ٠ امسحى بعد ذلك الكريم الذى وضعته على وجهك واغسليه بقطنة مغموسة بماء الورد

واذا كان شعرك قصيرا اكتفى بتفريشه بقوة ٠ أما اذا كان متوسط الطول فاعقدى شريطا حول رأسك لتبعدى الشعر عن جبهتك ووجهك ٠ واذا كان شعرك طويلا اجعليه ضفائر كما كنت تفعلين وانت طفلة

والآن وقد انتهيت من تصفيف شعرك ضعى شيئا من العطر خلف اذنيك وتحت ابطيك ٠ ولا تنسى أخيرا أن تضعى كوب ماء على المنضدة بالقرب من سريرك لتشربيه حالما تستيقظين من النوم فان الماء يمنع رائحة فمك ويفيد صحتك على وجه العموم ٠

النوم أقوى عوامل الجمال

يجب على الشخص البالغ أن ينام من سبع الى تسع ساعات يوميا ٠ واعلمى انك اذا نمت أكثر من هذا القدر زاد وزنك أما اذانمت أقل من المدة المقررة فانك ستتعرضين بلا شك لهبوط عام فى صحتك وتصبحين عصبيه سريعة الغضب ولن يلبث أن يتغضن وجهك ويفقد كل نعومه ونضارة ٠

شروط النوم الصحى :

يجب أن تعتادى النوم فى غرفه نافذتها مفتوحه ٠ لا تدعى كلبك أو قطتك تنام معك فى الغرفة ٠ واحذرى أن تتركى زهرا أو سهارة لانها تمتص الاوكسيجين وتترك غاز حامض الكربونيك ولسنا فى حاجة الى أن نقول لك أن ملابس النوم يجب أن تكون واسعة حتى لا تعطل حركة الدم فى الجسم أثناء النوم ٠

أما السرير الذى تنامين عليه فيجب ألا يكون قصيرا ليسمح لك بمد ساقيك الى آخر ما تستطيعين ٠ وقد درجت الامهات خطأ على جعل أولادهن الصغار ينامون فى أسرة صغيرة وقصيرة وقد ظهر أخيرا أن معظم الامراض العصبية مصدرها النوم فى سراير ضيقة قصيرة ٠ ونحن لا ننصحك أن تنامى على مرتبه محشوة بالريش حتى لا ينغرس جسمك فيها فتعطله عن الحركة ٠

غطى جسمك تماما ولكن احذرى المغالاة حتى لاتعرقى أما المخدة فنوصيك بألاتكون مرتفعة حتى لا تؤذى رقبتك وظهرك

والآن يمكنك أن تنامى كما تشائين فكل الاوضاع صالحة ما دام جسمك مرتاحا لها ٠ وعلى كل فالنوم على الظهر يعطل حركة التنفس ويجعلها صعبة واذا كنت من اللواتى يسمع لنومهن غطيط فاياك والنوم على ظهرك ٠

عالجى الارق : ــ

اذا لم يكن أرقك لعلة فى صحتك فان سببه بلا شك عصبى بحت واعلمى أن الهموم والمشاغل والتعب والارهاق تمنعك من تذوق لذة النوم ٠ وأن الارق يضعف الجسم والعقل ولكننا لا ننصحك باستعمال الادوية المنومه ٠ حاولى أولا أن تكافحى الارق بالوسائل الطبيعيه ٠

ــ امتنعى عن تناول المشروبات الروحية والقهوة والشاى ٠

ــ خذى حماما فاترا (درجة ٣٠ الى ٣٥ مئوية)

ــ أخرجى فى نزهة قصيرة قبل النوم ٠

ــ تعشى خفيفا وخذى بعد العشاء مباشرة (تيليو أو بابونج)

ــ دلكى رقبتك تدليكا خفيفا ثم ضعى عليها فوطة مغموسة بماء ساخن مضافا اليه ملعقة كبيرة من السنتول اعيدى الكرة عدة مرات ٠

واذا ما استلقيت على فراشك لا تفكرى فى الارق الذى انتابك البارحة ٠ أوحى الى نفسك أنك ستنامين تنفسى تنفسا هادئا وعميقا كما لو كنت نائمة بالفعل

للازواج ! !

وانت ياسيدى الزوج عليك أنت أيضا أن تعتنى بنفسك فلا تحمل زوجتك ما لا تريد أن تتحمله أنت ٠ فاذا كان شعر ذقنك طويلا بادر الى حلاقته فالسيدات يأنفن من منظر الذقن ذات الشعر الطويل ٠ فرش شعرك جيدا لتخلصه من البريانتين العالق به ٠ اغسل أسنانك جيدا ومضمض فمك بماء مطهر لا تدخن وانت فى الفراش اذا أردت أن تحتفظ برائحة فمك جميلة ٠



سقطت على الصخور

(تعالى معى ... لا تخافى ... اننى أعرف أماكن الصخور ، وهذه المنطقة ملأى بها ... أن قدمى ستحملاننا سويا .. سأحملك بين يدى ، حتى نعبر تلك المنطقة الوعرة . واذ ذاك ينطلق البحر أمامنا هادئا ... ناعما..كبساط من الحرير ... تعالى مم تخافين ؟ .... ألسنا صديقين ، وأخوين و ...

ودل احمرار وجهها على أنها فهمت ... فهمت بغير عقلها ، ما قاله بغير لسانه ... لكنها مع ذلك لم تقتنع ، لقد مدت يدها، يدها فقط،وآثرت أن تمضى على الصخور بقدميها ، وأحست وهما يخوضان الماء بدفء يده ، فرفعت رأسها لترى وجهه،فلحظت وجومه فقالت وهى تتضاحك ...

ـ أكنت تريد أن تحملنى بين يديك ؟... ماذا يقول الناس ؟ ....

ـ ماذا يقولون ؟ ... عاشق يحمل هواه ...

ـ وهذا مالا أريده الآن ثم من أدرانى ؟ ... ربما تعب ساعداك ... تخيلنى ، وقد سقطت من بين يديك على الصخور ؟..

ـ وما فائدة ساعدى اذا عجزا عن حملك ؟ ... ثم ماذا يضيرك ان قال الناس أنناعاشقان ؟ ....

ـ لاشىء يضيرنى..ولكن هذه الكلمه ... عاشقين. انها شريفة على الورق فقط. ان صورتها فى اذهان الناس غير ذلك.ان أذهانهم لا تفهم وضعا شريفا لرجل وامرأة غير متزوجين ...

... ولم تلحظ وجومه هذه المرة ، ولا صمته ... كانا قد عبرا منطقة الصخور وأحست تحت قدميها الرمل الناعم ، فسحبت يدها فى خفه ،ومضت تركض فى الماء ....!...

وأصبحا بعيدين عن الشاطىء وتلفت فلم يرغيره وغيرها ، فاقترب منها،وقال وهو يمسك بيديها ....

ـ أحبك يافاطمة ....

وغمر وجهها الاحمرار ، وهى تجيبه

ـ اننى سعيدة بهذا الحب

ـ ألاتقولين أنك تحبيننى؟

ـ آلا تصدق غير لسانى؟

ـ أصدق ... كل شىء تقولينه ... وأثق بك .. وأحبك ....

ومضى الوقت سريعا... مضى لقاء البحر ... ومضى اليوم ، ومضى أسبوع المصيف ... ذلك الاسبوع الذى انتزعته انتزاعا من أسلوب حياتها المرير ،المعتم ... انها وحدها تعلم كم تكلفت فى سبيل ذلك من عناء ... لقد حرمت أمها المصيف ، منذ توفى أبوها وأخذتها وأخاها بأسلوب صارم من الحياة الجادة ... منذ توفى أبوهما أصبحا فى نظرها كما كانت هى فى نظره جنديا عليه الطاعة والعمل ، وله الطعام واللباس ، كانت فاطمة فى

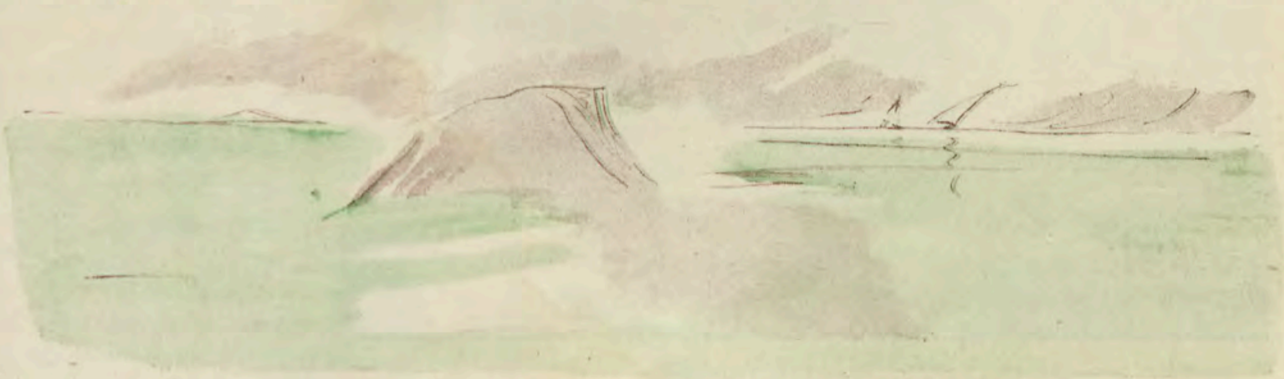
للأستاذ
صلاح ذهني

الثالثة عشرة ، وكان أخوها فى الخامسه عشرة ، فلم يدركا ، أول الامر سر تلك المعاملة الجادة ....

لكن عندما التحق أخوها بكلية الهندسه ، ونالت هى شهادة البكالوريا ، بدت لهما الحقيقة واضحة .... ان أمها لم تقتر حبا فى التقتير ولم تقس عن طبع قاس ، لقد كانت تدرك أن معاش زوجها سوف يتناقص عندما يبلغ ابنها سن الرشد ... وان عليها ان تنشئهما ، قبل أن تقاسمهما الدولة جنيهات هذا المعاش ... انهما ادركاالحقيقة فىالوقت المناسب ...

فلم يتوان أخوها أويتكاسل ولم تهمل هى أو تقصر،حتى حين تعرفت بسيد فى كلية الطب وأحبته ، كانت تدرك أن عليها واجبا قبل الحب.. يجب أن تتم دراستها،لتملأ هى وأخوها ما خلف أبوها من فراغ فى حياة أمها ... ولقد أدت واجبها الى اليوم. واحتفظت بحبها أيضا ... ذلك هو العام الثالث منذ عرفت سيد ... لقد تمنى عليها أن تقضى أياما بالاسكندريه ،فلبت ما طلب وحلت ضيفا على خالتها .. ضيفا لمدةأسبوع نعمت خلاله بأوقات سعيدة على شاطىء البحر ، وفى رفقة سيد .. ثم عادت بعد ذلك الى القاهرة لتواجه حمله عنيفة تشنها الاسرة عليها ... ولكأنه اجتماع مدبر ... عمها وزوجته وابنتاه ، وعمتها وزوجها ...

كل هؤلاء قد جاءوا ... لا ليمدو العون للام المجاهدة التى تفعل ما يفعله الاب والام معا ، ولا ليبذلوا التشجيع للفتى المجاهد الناجح ، والفتاة التى لم ترسب عاما واحدا ... ان الاسرة لم تجتمع لشىء من هذا ... جاءت كلها لتصب اللوم على الام التى تطلق لابنتها العنان ... وتدعها تذهب الى الاسكندرية ،



لتقابل الشبان ، وتغازلهم وتسهر الليالى معهم ،وتزكم سمعتها الانوف ...

تلك ، هى ترجمة لقاء العاشقين ، ان العم ، بولديه الفاشلين ، اللذين انقطعا عن التعليم ... والعمة بولدها الذى يرسب منذ أعوام فى الثقافه لايرضيهما أن تسير ابنة أخيهما هذا السير المعوج ، وقد جاءا يطلبان من الام أن تلزم ابنتها جدران المنزل ، وتقذف بالسنوات الاربع التى قضتها فى كلية الطب من النافذة .

وتضيق المسالك فى وجه فاطمه ...

هل تقول لهم أنها تعرف سيد منذ أربعة أعوام ... وأنها تحبه ، وهو يحبها ..

انهم لن يفهموا شيئا من ذلك ... لن يفهموا الحب ، ولن يفهموا نجوى الغروب ونسج عش المستقبل من الامانى والاحلام ..

انهم يفهمون شيئاواحدا انها وسيد خطيبان ، وسيتزوجان حين تتم دراستهما ... وسيد ليس بالشاب العاطل ... انه وشيك التخرج ، ويملك ثروة ، وحسبا يؤهلانه لان يكون زوجا تطمع فيه الفتيات ...

وقالت ذلك ...

قالته واسكتتهم جميعا أسكتت الاسرة . والام .. والاخ الذى يعرف سيد.. ويعرف أنه شاب كفء ، ولكنها لم تستطع أن تسكت عقلها .. انه يسألها هل خطبها سيد حتما .. وهل تعاهدا على الزواج ..

ان ذلك لم يحدث الى اليوم ... انهما لم يطرقا مرة واحدة موضوع الزواج بل انها لم تنفرد به قبل ذلك الصيف مرة واحدة ..

وتسكت عقلها أخيرا ، بوعد على الخطبة ، وحين يعود سيد من الاسكندرية تتم الخطبة فعلا ، وتسكت الاسرة سكوتا تاما ....

كل شىء قد يمضى طبيعيا بعد ذلك ... يتخرج الاخ فى كلية الهندسة ، ويعين مهندسا ، ثم تتخرج فاطمة فى كلية الطب ، وتتنفس الام الصعداء ، وتحس بما يحس به الجندى قد أدى خدمته ، وتحرر من قيد الواجب ... وقالت الام ذات يوم ، وهى تعنى ما تقول : —

— ماذا ينتظر سيد ليتزوجك ...

وأجابت فاطمه ، وهى تلمح وراء كل كلمة من كلمات أمها أشباح أفراد الاسرة — أسرة أبيها المتحفزة ...

— لا شىء بالطبع ، وسأحدثه ... وانتوت أن تحدثه فعلا .. وحددت لذلك يوما قريبا ، سوف تلقاه فيه على موعد ،وذهبت الى صديقة لها تزورها ، فوجدت سيارة سيد تقف أمام باب عمارة أنيقة ،فراق لها أن تفاجئه ، وظلت تزرع الشارع ذهابا وايابا ولكنها فوجئت هى ... فوجئت بسيد يخرج متأبطا ذراع فتاة ... ولم تع شيئا مما حولها الا أنها سارت الى بيت صديقتها ، وألقت بنفسها بين ذراعيها ، وجعلت تنتحب ...

وقالت صديقتها تخفف عنها .

أنت مخطئة لانك جعلته يثق أنه كل شىء فى حياتك،انك لم تفقديه بعد ، ولكنك ستفقدينه ان لم تجعليه يفهم انه ليس وحده الذى يطرق أبواب قلبك ....

وكفكفت فاطمة عبراتها بعد حين ، واكتفت ، بدرس صديقتها ، وكان موعدها مع سيد يوم الخميس ... فخرجت يوم الاربعاء مع زميل له ، ولم ترفض دعوته لتوصيلها بسيارته. ولم ترفض بعد ذلك دعوته الى نزهة قصيرة ... ولم ترفض بعد ذلك دعوته لها الى نزهة أخرى الى مساء السبت ، ولم تتعجل ثمرة الدرس ، ولكن الايام تعجلت عمر غرامها ....

فقد شاءت الظروف أن تحتجز سيدا يوم الخميس لعلاج مريض ، فيعتذر لها بالتليفون فتقبل اعتذاره فى غير اكتراث استجابة لدرس الصديقه ...

ويأتى يوم السبت ، وتخرج مع زميلها، وتمضى السيارة فى طريق الاهرام، وتقف فى مكان هادىء وتلتف ذراع الزميل حول خصرها ، فتمد يدها فى رقة تحرك ذراعه بعيدا ،وتلتقى عيناها مصادفة بعينى سيد ،يرمقها فى غضب ، واحتقار ، وقد أوشك أن يفلت من يده زمام سيارته ... نظرة غضب واحتقار ، لن تنساها أبدا ... كان من الطبيعى أن يلقاها سيد بعد ذلك.. وأن ، يتعاتبا ، أو يتشاجرا وكان من الطبيعى أن تبرىء نفسها لديه، فيؤمن ببراءتها ويصفو هواهما من جديد أو لا يؤمن ، فيفترقا على خصام ، ولكن سيدا لم يلقها ...، ولم يعاتبها .. وانما لقيها نبأ زواجه بعد ذلك بيومين .. سمعته يتردد على الالسن ، ورأت العيون ترنو اليها فى رثاء وعطف ، وجرؤت صديقة لها فجاءت تسألها

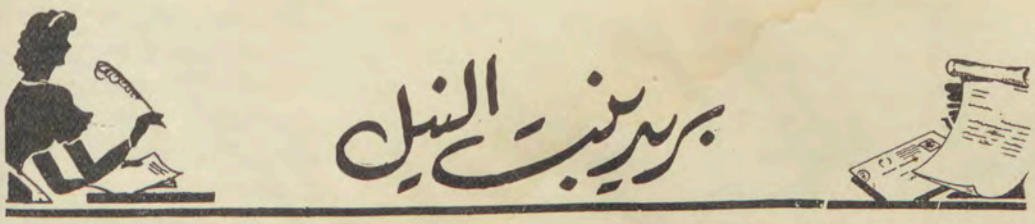
كيف تزوج سيد .. ألم تكونا مخطوبين ... هل فسخت أنت الخطبة ....

وأجابت دون وعى : نعم . وسمعت بأذنها همسا يردد علاقتها مع زميلها ، ويصف هواهما ، وهى التى لم تره بعد ذلك اليوم ، بأنه حب جارف عميق .. جرف فى طريقه عهدها وخطبتها ..

وكانت شجاعتها تعاونها بالنهار ، وتتخلى عنها فى

البقية ص ٣٩





جيهان ـ مصر الجديدة :

استلقى على ظهرك وامددى ساقيك جيدا ثم حاولى رفع الساق اليمنى دون ثنيها عند الركبة · اخفضيها ببطء ثم ارفعى الساق اليسرى وهكذا · اكثرى من السير على الاقدام ونط الحبل

سوسو ك :

١ ـ لا يمكننا أن نصف لك دواء معينا لتخفيف وزنك ولكننا ننصحك بالابتعاد عن أكل النشويات والمواد الدسمة وممارسة الرياضة البدنية ومراجعة الفصل الذى نشرناه فى العدد السابق خاصا بهذا الموضوع

٢ ـ كلمى والدتك فى ذلك ·

ديدى درويش :

أليس لك والدان أو ولى أمر تتحدثين اليهما بذلك وعلى أى حال فنحن ننصحك بألا تقدمى على شىء الا بعد مشورة والديك وموافقتهما ·

الآنسة دولت احمد سليمان وفاطمة محمد أبو العينين :

الاعداد التى تطلبانها نفدت مع الاسف ·

الين :

اياك واللعب بالنار ··· اتركى هذا الشاب حالا ··· انه يريد أن يلهو ويعبث

آنسة ن· وا··· :

هذه البقع لا بد أن تكون غشا ويمكنك علاجها بالطريقة الآتية : ماء واكسيجين وفيتامين C مع عدم التعرض بقدر الامكان لاشعة الشمس

قارئة حائرة هـ·م· فؤاد :

مشكلتك ياسيدتى مشكلة مؤقتة لا بد أن تحل بزوال سببها ألا وهو أزمة المساكن ونحن ننصحك بالتريث ولا بد أن يتحقق لك ما أردت ·

عطيات ل·١٠ دمنهور :

يجب أن تستعملى أودورونو أو مسحوق الشبة فانهما يخففان من تأثير العرق أما عن آلامك المفصلية فلابد أن تعرضى نفسك على طبيب باطنى ·

أم حائرة بجاردن سيتى :

اطمئنى ·

آنسة محاسن محمد حسن :

لا يمكنك الحكم على حالتك هذه لانك ما زلت صغيرة السن ··

ق·ع· بمصر الجديدة :

يمكن اطالة قامتك الى سن الخامسة والعشرين وأحسن رياضة لاطالة القامة هى السباحة واللعب على العقلة والمتوازين بجمبازيوم ·

ف· عبده بالقاهرة :

لتصغير الانف عليك باجراء عملية جراحية عند أحد الاخصائيين فى جراحة التجميل · وان كنا لا ننصح بها أما الساقان النحيفتان فليس أمامك لعلاجهما الا ركوب الدراجات والمشى بأحذية بدون كعب ·

ن·م·١٠ بالشرابية :

١ـ وزنك خفيف بالنسبة لطولك فيجب عليك أولا أن تفكرى فى زيادة وزنك ·· اكثرى من أكل النشويات والمواد الدهنية وتعاطى زيت السمك فى الشتاء أو الفيتامينات ·

٢ ـ البسى حمالة صدر (سوتيان)

فتحية محمد سلطان بالمنصورة :

يجب أن تعرضى نفسك على طبيب لاننا لا يمكننا أن نكتفى بما قلته لنشخص مرضك ··

ث·س·ن :

لا تخجلى من استشارة الطبيب فرائحة الفم قد يكون من أسبابها اللوزتان أو الاسنان أو المعدة أو الامعاء · فلا بد اذن من أن تعرضى نفسك على طبيب ليعرف بعد فحصك علة ما تشكين منه ·

زينب بالمنصورة :

افسخى خطوبتك اذا كانت هذه مشيئتك ومشيئة والدك ·

حائرة بمصر :

اتركى الاصغر منك سنا فقد راوغ فى وعوده فلا تأمنى جانبه · أما خطيبك الكبير فقد يسعدك واحذرى من استشارة العرافات ·

آنسة م· ى· دمشق :

١ ـ يجب أن تعملى على زيادة وزنك بأكل النشويات والمواد الدسمة وممارسة بعض الالعاب الرياضية الخفيفة وتعاطى الفيتامينات التى يصفها لك طبيبك ·

٢ـ أحسن طريقة للتخلص مما تريدين التخلص منه هى الطريقة التى تلجأ اليها سيدات الشرق وهى معروفة لدى الجميع ·

ل· ط· م· الهرم :

١ ـ استعملى لشفتيك زبدة الكاكاو كل يوم قبل النوم ·

٢ـ وجهك دسم· استعملى كريما جافا ومحلولا قابضا للمسام لوجهك وأنفك ·

يائسة :

لا تتمردى يا آنستى ·· ان فى جعبتك سلاحا أمضى من الثورة ألا وهو الاقناع والصبر · وثقى بأنك

ستفوزين فى النهاية بفضل أناتك وبعد نظرك .

سميرة حماد بالاسكندرية :

١ ـ دلكى منابت شعرك جيـــدا بمزيج من زيت الزيتون النقى وزيت الخروع أتركيه على شعرك مدةساعة ثم اغسليه بالمـــاء الدافىء والصابون . مشطى شعرك كل يوم لمدة عشر دقائـــق صباح مساء .

٢ ـ العدد ٢٤ موجود فى ادارة المجلة .

ع. ع. العباسية :

وزنك مناسب لطولك .

١ ـ دلكى وجهك ويديك باللبن الرايب وابعـدى ما أمكن عن تعريضهما للشمس

٢ ـ سبق أن تكلمنا عن تقصيف الشعر وعلاجـه فى الاعداد الماضية فارجعى اليها .

قارئة حائرة بمصر :

العلاج الوحيد لما تشكين هو محاولة تنحيف الفخذين لا تلبسى الكورسيه لانه يزيد فى ضغط الفخـذين على بعضهما .

د. ع. شبرا :

يجب عليك أن تبادرى بمصارحة والدك اذا كنت متأكدة من شعورك نحو هذا الموضوع

هـ. ن. ن. بغداد :

علاج حب الشباب هو الامتناع بتاتا عن أكل الحوادق وعدم لمس الحب باليدين ومسح الوجه بالكحول النقى مع الحرص على تناول المسهلات من آن لآخر . جربى لنا هذه الطريقة وأفيدينا عن النتيجة

الحائرة ا. ع. :

١ ـ أرى أن تنتظرى لعله يوفق الى اقناع أهله بالموافقة على زواجه منك وانى أعتقد أن أخاك على حق فيما ذهب اليه لانه يحكم على مسائلك بعقله لا بعواطفه .

آنسة سهير حمدى :

دلكى ما حول فمك بكريم مغذ تدليكا دائريا ولا تغالى فى ابتسامتك .

المستفسرة :

١ ـ علاج التجاعيد التى فوق حاجبيك نشر فى عدد أخير .

٢ ـ جراحة التجميل حقيقة ويوجد فى القاهرة أكثر من أخصائى لها وان كنا لا ننصح بها كثيرا

س. ن ـ القاهرة :

لا نعتقد أن الكثيرة تبيض الوجه . ويقول المثل العامى السمار نصف الجمال !

الحائرة ز. ع ـ الاسكندرية :

لا تردى على ورقته التى أرسلها اليك . فان الطريق الطبيعى لطلب يد فتاة هو التوجـه الى ولى أمرها لا الالتجاء الى الخادمات ومن اليهن .

متفائلة :

أنصحك يا فتاتى بعدم المغامرة فى بلاد لا تعرفينها ولا يعرفك فيها أحد . ابقى فى بلدك وحاولى أن تجدى فيها عملا يتفق واستعدادك الشخصى .

نبيه نجيب خزام :

المجلة ترحب بالمقالات التى ترسل وتنشر منها ما يستحق النشر .

م. م. بنى سويف :

١ ـ اختلاف لون بشرتك قد يكون سببه تعرض أجزاء منه أكثر من أجزاء أخرى للشمس . وعلى كل فمن العسير علينا أن نشخص ما تشكين منه عن طريق الكتابة فقط .

٢ ـ يمكن ازالة النقط السوداء الموجودة على بشرة الوجه بتعريض الوجه لبخار الماء المغلى مدة كافية من الزمن ثم الضغط بالاصبعين على كل نقطة سوداء فتخرج هـذه بسهولة . عليك بعد ذلك بمسح وجهك بقطنة مغموسة بكحول نقى .

٣ ـ اجلسى معتدلة لا تحنى ظهرك حتى لا يتقوس واذا تعبت استندى الى ظهر المقعد الجالسة عليه .


شركة مصر للغزل والنسج الرفيع من القطن المصري (مصانع كفر الدوار)
شركة مصر للمناجم
شركة مصر للسياحة
شركة مصر للتمثيل والسينما
بنك مصر
شركة مصر للحرير الصناعي
شركة مصر لنسج الحرير
شركة مصر للطيران
شركة مصر للغزل والنسج
شركة بيع المصنوعات المصرية



منزل في غرفة

لقد استفحلت أزمة المساكن فى مصر فأصبح من العسير على الانسان أن يجد الشقة الذى تناسبه فقد رأت بنت النيل أن تخفف من حدة هذه الازمة لا بالبحث عن المنازل الحالية بل بالاكتفاء بشرح طريقة جديدة لتقسيم غرفة كبيرة الى عدة غرف .

غرفة الجلوس :

اختارى أحدأركان الغرفة الكبيرة وضعى فيها سجادة ومقعدين (فوتيل) . ضعى أيضا قطعة أثاث متوسطة الارتفاع عليها كتب وبعض البيبلوهات والراديو . وبذلك تفصلين غرفة الجلوس عن المطبخ .

المطبخ :

يتكون المطبخ من :

١ - منضدة للاعداد

٢ - فرن صغير

٣ - حوض وحنفية .

علقى على الحائط ارفف أدوات المطبخ من حلل وغيرها ويمكنك أن تركبى دوشا بين المطبخ والنافذة أما تحت النافذة فما عليك الا أن تضعى دولابا صغيرا يقوم مقام النملية وآخر لحفظ البياضات وثالثا للصحون وما اليها . وهناك مكان رحب لآلة الحياكة وهو سطح أحد هذه الدواليب .

غرفة الطعام :

وقد خصصنا لها الركن الثالث . ضعى المائدة على أن تختاريها صغيرة الحجم وحولها أربعة مقاعد مغطاة بقماش من نفس قماش الستائر . غطى المائدة بمفرش مناسب

المكتب :

الركن الرابع من الغرفة (لم يظهر فى الرسم) . اتركى هذا الركن لزوجك يرتبه كيف شاء

ويحسن أن يكون لون الحوائط والسقف كريما علقى على النوافذ ستائر من البركال المطبوع

الوجه الوردى

بقية المنشور صفحة ١٠

وما سبب الوجه الوردى؟

١ – حالة عصبية
٢ – اضطراب الجهاز التناسلى
٣ – التهاب الكبد
٤ – نقص الفيتامينات
٥ – التعرض لتقلبات الجو
٦ – التهاب المعدة
٧ – السمنة
٨ – صديد فى الاسنان والجيوب

وكيف نعرفه ؟

باللون الوردى المصحوب بحبوب صغيرة ويكون عادة فى الوجه الزيتى

وما هى مضاعفاته ؟

١ – التهاب العين
٢ – تضخم الانف
٣ – تشويه الوجه بالحبوب والدمامل

وما هو علاجه ؟

١ – علاج موضعى
٢ – ٠/٠ كبريت فى محلول كلامينا ٠ كمدات مرتين يوميا علاج بأشعة اكس والابتعاد عن الماء والصابون والمراهم

... علاج عام

...يتامين ب ثلاثة أقراص فى اليوم ٠ واصلاح نقص الحموضة ٠ والمسكنات للحالة العصبية ٠ وعدم التعرض لتقلبات الجو ٠ وعلاج الكبد اذا اضطربت وظائفه ٠ والبعد عن الاطباق الدسمة الشهية التى تحوى توابل ومواد دهنية ٠

والشاى الساخن يزيد الوجه احمرارا والتهابا ٠

والخلاصة ان الوجه الوردى مظهر لاضطراب فى الجسم ٠ والعلاج يجب ان يركز فى هذه الناحية ٠

خطر الاسنان

بقية المنشور صف...

والاسنان ... تاثير مباشر ... د الجسم المختلفة مثلا تؤثر بشكل ظاهر فى قدرة الثدى على افراز القدر الكافى من اللبن لتغذية الطفل ٠

تؤثر الاسنان ... الصماء كالغ... درقيه وعلى البنكرياس ... قدرته على افراز الانسولين وقد تحسنت حالة الكثيرين من مرضى السكر عندما تخلصوا من أسنانهم الفاسدة ٠ وتأثير الاسنان المريضة على الآلام المفصلية والروماتيزمية لا يحتاج الى دليل أو برهان ٠

أما تأثيرها على الجهاز العصبى وأمراضه المختلفة من صرع الى نورستانيا الى بعض أنواع الجنون ٠٠٠٠ فقد ثبت أخيرا بشكل لا يقبل الجدل ٠٠٠

أما تأثيرها على القلب وأمراض الجهاز الدموى من تصلب الشرايين الى انسداد الاوردة الى أمر... فقر الدم المختلفة ... وغيرها ما زالت ...ع اهتمام اخصائيى ... فرع فى جميع أنحاء العالم لانه راعهم أثر علاج الاسنان فى مثل هذه الامراض ٠

ونظرا لأن سموم الاسنان تسرى فى الجسم عن طريق الدم مباشرة او عن طريق الجهاز الهضمى لذلك تعتبر الاسنان المريضة من اهم مراكز التقيح التى تؤدى الى انهيار الصحة العامة ٠ وبالتالى انعدام مقاومة الجسم لمختلف الامراض ٠ فمثلا فى الحميات وغيرها من الامراض الخطرة – يتوقف الشفاء فيها الى حد بعيد على المقاومة التى اذا انهارت فعلى المريض رحمة الله ٠

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية


AIR FRANCE